

## 血虚証

けつ  
血が不足した状態を指します。血が不足して生理機能が失調するため各種症状が現れます。

### 血の働き

- ① **栄養作用** 血は臓腑、器官を栄養する
  - ② **滋潤作用** 血は臓腑、器官に潤いを与える
  - ③ **神志の基礎** 血は精神活動の物質的な基礎となる
- ※ 血は精に転化する（血の一部は気化作用で精に転化する）

### ■ 血虚証の主な症状（弁証の基準となる症候）

いおう げんろうん まぼく  
顔色蒼白または萎黄 眩暈(めまい) 麻木(しびれ) 心悸(動悸) 不眠

月経失調(過少月経、周期の遅れ、閉経)など

顔、唇、爪が白っぽい  
顔や肌の色がくすんだ色  
色でツヤがない

めまい  
立ちくらみ  
息切れ

手足がしびれる  
痙攣しやすい  
筋肉がつりやすい

動悸  
不安感  
寝つきが悪い  
眠りが浅い  
夢が多い  
不眠  
健忘



目がかすむ  
目が乾きやすい

爪がもろい  
爪が変形する

月経周期が遅れがち  
月経量が少ない  
月経期間が短い  
月経血の色が薄い  
月経中だるい  
無月経 閉経

皮膚にツヤがない  
皮膚が乾燥しやすい

髪が細い  
髪が抜ける  
白髪

## 血虚証の施膳方針

【薬膳料理の基本方針】

補血(養血) ※補気(気が血を生み出す ※益気生血)

◎補血(& 補気)の効能を持つ食物を組み合わせると「血虚を改善する薬膳料理」になります。

### ■ 補血の食物

黒豆 枝豆 黒木耳 金針菜 黒胡麻 松の実  
にんじん パセリ ほうれんそう あしたば モロヘイヤ  
カシス 桑の実 ぶどう ライチ なつめ  
イワシ カキ カツオ サケ サバ スズキ タコ イカ タラ ニシン プリ  
マグロ マナガツオ 穴子 うなぎ あわび あんこう 赤貝 あさり ひじき  
レバー(鶏・豚・牛) 牛肉 豚足 鶏卵 うずらの卵など

※現状、食材の効能は書籍によって違いがあります



黒木耳



金針菜

### ■ 補血薬

とうき じゅくじおう りゅうがんにく あきよう かしゅう びやくしゃく  
当归 熟地黄 龍眼肉 阿膠 何首烏 白芍

### 食生活の注意点

① 食事はバランスよく摂る

(雑穀類、豆類、芋類、魚介類、肉類、野菜、海藻、きのこなど)

※ インスタント食品、菓子類などの摂りすぎや特定の食品の偏食に注意

② 冷たいものの摂りすぎに注意

③ 無理なダイエットはNG

### 生活養生法

① 十分に睡眠をとる(夜更かしは避ける)

② 体を冷やさない

③ 目の酷使は避ける

④ 悩み過ぎない・過剰な頭脳労働は避ける

## 血虚証のための薬膳例

これらは一例です。ご家庭で作る時は「補血」の食材をいくつか組み合わせて家庭の薬膳作りましょう。なるべく補気の食材も取り入れて下さい。(血は気の働きで生成されるため)



人参と鶏肉のリゾット

### 人参と鶏肉のリゾット

人参は補血、鶏肉は益気作用があり、気血を増やすお料理として仕上げています。人参は脾を養う作用もあるため虚証の人に向きます。鶏肉の益精作用は「精血同源」の意味で間接的に補血を補強します。

主な材料	性	味	帰経	効能
人参	平	甘	肺 脾 肝	健脾 消食 滋陰 補血 明目 化痰など
鶏肉	温	甘	脾 胃	温中 益気 益精 填髓

※ レシピはpdfをご覧ください



龍眼紅茶

### 龍眼紅茶

龍眼肉は補血薬に分類され、血を増やして脾と心の機能を養い、精神不安を改善します。紅茶も養心作用があり精神を安定させます。全体として体を温めながら、血虚特有の精神不安に対応したお茶です。

主な材料	性	味	帰経	効能
龍眼	温	甘	心 脾	養心 安神 補気 補血 健脾 利水
紅茶	温	苦 甘	心 肺	養心 鎮静 止渴 利水

※ レシピはpdfをご覧ください



黒木耳と枸杞の酢味噌和え

### 黒木耳と枸杞の酢味噌和え

黒木耳は補血と補気作用があり、枸杞の実は肝腎の機能を補い間接的に補血を補助します。味噌は健脾、補中作用があり、脾の生理機能（気血を生み出す働き）を補強します。

主な材料	性	味	帰経	効能
黒木耳	平	甘	胃 大腸	涼血 止血 <b>養血</b> 理血 潤肺など
枸杞の実	平	甘	肝 腎 肺	<b>滋補肝腎</b> 明目 潤肺
味噌	平	甘 鹹	脾 胃 心 腎	<b>補中 益気</b> 健脾 解毒

※ レシピはpdfをご覧ください



金針菜となつめとキャベツのマリネ

### 金針菜となつめとキャベツのマリネ

金針菜は血を増やし、なつめは気血両方を増やします。金針菜となつめを合わせることで、より補血効果が高まります。キャベツは健胃作用があり胃の機能を高めて消化を促進します。

主な材料	性	味	帰経	効能
金針菜	涼	甘	肝 腎	清熱 涼血 解鬱 <b>養血</b> 解毒 抗癌など
なつめ	温	甘	脾 胃 心	補中 益気 <b>養血</b> <b>安神</b> 調中 抗癌
キャベツ	平	甘	肝 腸 胃 腎	清熱 <b>健胃</b> 利五臓 理気 化湿 通便

※ レシピはpdfをご覧ください