

陰虚証

津液が不足した状態を指します。体の津液の量が低下するため「乾燥症状」と「虚熱による火照り」があらわれます。

津液の働き

- ① **滋潤作用** 津液は臓腑、器官、皮膚、関節、筋肉などに潤いを与える
- ② **血の原料** 津液の一部は脈管に入り、気の働きで血に転化する

■ 陰虚証の主な症状（弁証の基準となる症候）

乾燥(口、喉、皮膚、全身) ちょうねつ 潮熱 とうかん 盗汗 ごしんほんねつ 五心煩熱 尿量減少 大便燥結など

顔、唇、皮膚の乾燥

唇や皮膚がひび割れる

鼻、喉、口の粘膜の乾燥

声がかれる

不眠

動悸 めまい

耳鳴り

視力減退

月経血の量が少ない

月経血に粘りがある

顔や肌にシワが多い

目が落ちくぼむ

痩せる

※陰虚が重症になると痩せる

陰虚

津液が不足！

尿量が少ない

尿の色が濃い

顔や首や手足がほてる

頬部が紅潮する

夕方など同じ時間にほてる（潮熱）

寝汗（盗汗）

手のひら、足のひらが熱い

イライラ、そわそわ落ち着かない

※虚熱については [付録 3] 参照

関節を動かしづらい

便秘

便がかたい

陰虚証の施膳方針

【薬膳料理の基本方針】

補陰(滋陰) 生津 止渴 ※清熱(ほてりが強い時)

◎上記の効能を持つ食物を組み合わせると「陰虚を改善する薬膳料理」が出来上がります。

■ 補陰・滋陰・生津・止渴の食物

黒米 うるち米 山芋 白木耳 黒豆 黒胡麻 豆腐 豆乳
アスパラガス おくら にんじん ほうれんそう モロヘイヤ エリンギ
白瓜 きゅうり ズッキーニ トマト もやし レンコン
すっぽん つばめの巣 鮎 プリ イカ アワビ ホタテ
干貝柱 牡蠣 蟹 クラゲ はまぐり マテ貝
烏骨鶏肉 うずら肉 鴨肉 豚肉 鶏卵
桑の実 りんご レモン みかん すもも ぶどう カシス ライチ
あんず ざくろ びわ 桃 梅 すいか メロン パナップル マンゴー
すだち シークワーサー オリーブ ココナツウォーター
チーズ 牛乳 ヨーグルト 水あめ メープルシロップ 白砂糖 氷砂糖など
※現状、食材の効能は書籍によって違いがあります



黒胡麻



枸杞子

■ 補陰薬

くこし びゃくごう ばくもんどう ごまにん そうじん くらまめ きばん
枸杞子 百合 麦門冬 胡麻仁 桑椹 黒豆 亀板

■ 食生活の注意点

- ① 辛い食品、スパイシーな料理、アルコール類、熱性の食材はなるべく控える
- ② スープ、蒸し料理など水分を多く含む調理法を多くする
- ③ 水分をこまめに摂る

■ 生活養生法

- ① 夜更かしは極力避け、しっかり睡眠をとる
- ② 長風呂、サウナ、激しい運動などによる大量発汗は避ける
- ③ ストレスを長期化させない

陰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「補陰、生津」などの食材を上手に組み合わせれば「家庭の薬膳」になります。ほてりが強い時は寒涼性や清熱の食材を使うと良いでしょう。



山芋と豆乳の冷製スープ

山芋と豆乳の冷製スープ

山芋、豆乳は基本的に乾燥を潤す作用があり陰虚タイプに合います。陰虚による虚熱（熱感やほてり）を配慮して冷製スープに仕上げています。

| 主な材料 | 性 | 味 | 帰経 | 効能 |
|------|---|---|-------|--------------------|
| 山芋 | 平 | 甘 | 肺 脾 腎 | 健脾 養肺 補腎 益精 補気 収渋 |
| 豆乳 | 平 | 甘 | 肺 胃 | 補虚損 清熱 化痰 利咽 潤燥 健脾 |

※ レシピはpdfをご覧ください



黒胡麻のおしるこ

黒胡麻のおしるこ

黒胡麻は「胡麻仁」という補陰薬でもあります。同じ補陰薬の枸杞の実と合わせることで、補陰作用が高まります。

| 主な材料 | 性 | 味 | 帰経 | 効能 |
|------|---|---|-------|-------------------|
| 黒胡麻 | 平 | 甘 | 肝 腎 | 補腎 養肝 潤腸 通便 養血 益精 |
| 枸杞の実 | 平 | 甘 | 肝 腎 肺 | 滋補肝腎 明目 潤肺 |

※ レシピはpdfをご覧ください



枸杞ジュース

枸杞ジュース

枸杞の実は「枸杞子」という補陰薬です。陰虚証タイプの方は積極的に使うと良いでしょう。

| 主な材料 | 性 | 味 | 帰経 | 効能 |
|------|---|---|-------|-------------------|
| 枸杞の実 | 平 | 甘 | 肝 腎 肺 | 滋補肝腎 明目 潤肺 |

※ レシピはpdfをご覧ください



白木耳とキウイと梨のデザート

白木耳とキウイと梨のデザート

白木耳、枸杞の実、氷砂糖は補陰作用があり、梨、キウイ、レモンは渴きを止める作用があります。また梨とキウイとレモンは熱をとる作用もあるため虚熱による熱感やほてりを鎮めます。

| 主な材料 | 性 | 味 | 帰経 | 効能 |
|---------|---|------|-------|--------------------------|
| 白木耳 | 平 | 甘 淡 | 肺 胃 腎 | 滋陰 潤肺 止咳 益胃 潤腸 抗癌 |
| 枸杞の実 | 平 | 甘 | 肝 腎 肺 | 滋補肝腎 明目 潤肺 |
| 梨 | 涼 | 甘 微酸 | 肺 胃 | 生津 潤燥 潤肺 止咳 清熱 化痰 |
| キウイフルーツ | 寒 | 甘 酸 | 脾 胃 | 清熱 止渴 健胃 和胃 降逆 抗癌 |
| レモン | 涼 | 甘 酸 | 肺 胃 | 生津 止渴 解暑 和胃 安胎 化痰 |
| 氷砂糖 | 平 | 甘 | 脾 胃 肺 | 補中 益気 和胃 滋陰 潤肺 止咳 |

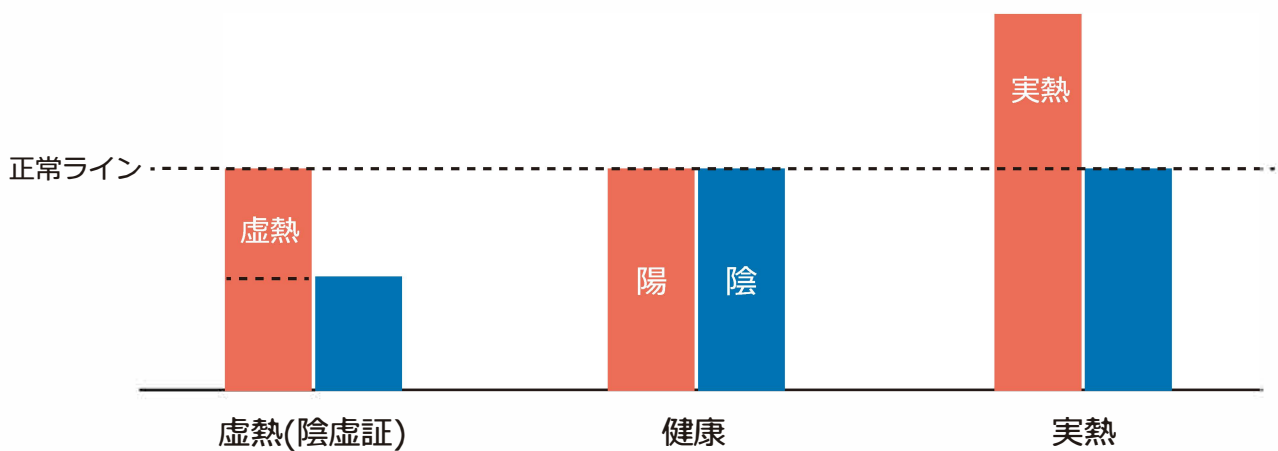
※ レシピはpdfをご覧ください

[付録3]

陰陽失調と寒熱 寒熱も虚実に分かれる

実熱と虚熱

熱証は「実熱」と「虚熱」に分かれます。実熱は体内に「熱邪が存在するために発生する熱」で全身の熱および局所性の炎症などが起こります。一方、虚熱は「体液不足による熱」です。何らかの原因で血や津液などの体液が不足すると、相対的に陽気が多い状態になるため、ほてりや微熱を感じます。



実寒と虚寒

寒証は「実寒」と「虚寒」に分かれます。実寒は「寒邪による冷え」です。体内や体表に寒邪が停滞することで寒証症状が起こります。一方、虚寒は「陽気不足による冷え」です。陽気が不足して十分に体を温めることができないために寒証症状が起こります。

