



臓の働き・つながっている器官

肺の生理機能

肺とは

肺は呼吸を成り立たせ、気の生成と循環に関わります。また津液を全身に配分調整する役割があります。肺は潤いを好み、乾燥と寒さを嫌うとてもデリケートな臓器です。外邪が入りやすい特徴もあります。

肺の生理機能

1. 呼吸を主る…肺は自然界清気を吸入し体内の濁気を排出する
2. 気を主る…肺は宗気を生み出す／全身の気の昇降出入を調節する
3. 宣発と肅降を主る…宣発は濁気を排出・上・外・発散／肅降は清気を吸込・下・内・収斂
4. 通調水道…肺は体内の水液の輸送、排泄（尿・汗）を疏通・調整する

肺と五行

- ・皮に合し 華は毛にある
- ・鼻に開竅する
- ・涕^{てい}は肺の液
- ・悲・憂は肺の志
- ・大腸と表裏関係
- ・秋と関係が深い

五行	五味	五季	五臓	五腑	五主	五官	五志	五液
木	酸	春	肝	胆	筋	目	怒	涙
火	苦	夏	心	小腸	血脈	舌	喜	汗
土	甘	長夏	脾	胃	肌肉	口	思	涎
金	辛	秋	肺	大腸	皮毛	鼻	悲	涕
水	鹹	冬	腎	膀胱	骨	耳	驚	唾

肺の不調でみられる症状

咳嗽、痰、水腫、喘息、胸痛、呼吸の異常、声が小さい、鼻の異常、喉の異常、皮膚の異常、汗の異常、風邪をひきやすい、便秘になりやすいなど

※ここでは肺の養生にとどめますが、本格的な肺の弱りは「弁証論治」が必要です。例えば同じ肺の弱りでも肺気虚、肺陰虚などの証に分かれ治療法や薬膳はそれぞれ異なります。

👉 これより詳しい内容は胡桃の庭の「上級SIコース」で解説します。

食材を上手に使って養生する

肺の養生薬膳

肺を養う食物

潤肺・滋陰・補陰の食物

杏仁 枸杞の実 黒胡麻 白木耳 山芋 百合根 銀杏 松の実 落花生 アーモンド
人参 モロヘイヤ 黒豆 梨 杏 いちじく りんご みかん 鶏卵 チーズ ヨーグルト
ココナツウォーター 氷砂糖 水あめ メープルシロップなど

止咳・平喘の食物

杏仁 銀杏 枇杷葉 松の実 落花生 ゆば アスパラガス かぶ 百合根 黒木耳
へちま 杏 いちじく 梅 オリーブ ざくろ びわ 桃 羅漢果 はちみつなど

化痰の食物

冬瓜仁 海藻 海苔 豆乳 湯葉 からし菜 春菊 生姜 大根 たけのこ 玉ねぎ
水菜 ふき ラデッシュ 梅 オリーブ きんかん 梨 びわ ゆず レモンなど

※現状、食材の効能は書籍によって違いがあります

上記は肺の健康を保つための「養生食材」ととどめています。肺の疾病がある場合は
弁証論治で証に合った施膳方針をたて、適応食材を選ぶ必要があります

肺の養生法

肺は乾燥と寒さに弱いため秋冬はしっかり養生しましょう。また呼吸で肺を適度に鍛え、肺機能を高めましょう。

- ① 乾燥、冷えに注意
- ② 深い呼吸
- ③ 適度な運動
- ④ ストレスをためない

材料に注目！

養生薬膳の例

材料表の効能、帰経、性味にご注目ください。肺を養生するための「施膳方針」を打ち立て、方針に見合った材料を選び(潤肺、止咳など)、お料理として仕上げています。

杏仁プリン

肺が乾燥して空咳が出る時などに適した薬膳です。甜杏仁は肺を潤し、咳を止める作用があります。枸杞の実も肺に潤いを与え、牛乳、砂糖、レモンは体に津液を生み出します。



材料	性	味	帰経	効能
杏仁霜(甜杏仁)	平	甘	肺 大腸	潤肺 止咳 潤腸 通便
牛乳	平	甘	心 肺 胃	補虚損 生津 養肺 益胃 潤腸 養血
砂糖	平	甘	脾 肺	和中 益気 生津 潤肺
レモン	涼	甘 酸	肺 胃	生津 止渴 解暑 和胃 安胎 化痰
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

白木耳のデザート

肺や腎に潤いを与える薬膳です。白木耳と枸杞の実で肺と腎に潤いを与え、蜂蜜と氷砂糖で乾燥した肺を潤します。蜂蜜は咳を止める作用もあります。



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
蜂蜜	平	甘	脾 胃 肺 大腸	補中 潤燥 潤肺 止咳 通便 解毒
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



臓の働き・つながっている器官

心の生理機能

心とは

心は血の生成と循環に関わり、血を全身に送るポンプの役割を果たします。また心は意識や精神活動を統括しているため「君主の官」とも言われます。

心の生理機能

1. 血脈を主る…心は血の生成に関わる／血を全身に循環させる／脈管の動きを管理する
2. 神明を主る…心は意識、精神活動を統括する

心と五行

- ・ 脈に合し 華は顔にある
- ・ 舌に開竅する
- ・ 汗は心の液
- ・ 喜は心の志
- ・ 小腸と表裏関係
- ・ 夏と関係が深い

五行	五味	五季	五臓	五腑	五主	五官	五志	五液
木	酸	春	肝	胆	筋	目	怒	涙
火	苦	夏	心	小腸	血脈	舌	喜	汗
土	甘	長夏	脾	胃	肌肉	口	思	涎
金	辛	秋	肺	大腸	皮毛	鼻	悲	涕
水	鹹	冬	腎	膀胱	骨	耳	驚	唾

心の不調でみられる症状

動悸（心悸）、息切れ、胸苦しい、胸部閉塞感、胸部圧迫感、胸痛、汗が多い、不眠、健忘、精神不安、意識障害など

※ここでは心の養生にとどめますが、本格的な心の弱りは「弁証論治」が必要です。例えば同じ心の弱りでも心気虚、心血虚、心陰虚などの証に分かれ治療法や薬膳はそれぞれ異なります。

👉 これより詳しい内容は胡桃の庭の「上級SIコース」で解説します。

食材を上手に使って養生する

心の養生薬膳

心を養う食物

養心・安神の食物

百合根 龍眼 蓮の実 牡蠣 豚の心臓 なつめ あさり 小麦 紅茶 ジャスミン
ラベンダー 緑茶 イワシ カツオ サケ ブリ あんきも ひじき 牛肉 鶏肉
納豆 黒木耳 紅茶 烏龍茶 コーヒー カカオなど

補気・補血の食物

龍眼 なつめ 桑の実 ぶどう イワシ カツオ サケ 牡蠣 鰻 タコ スズキ
ブリ マグロ タラ ニシン レバー 鶏卵 うずら卵 烏骨鶏卵 納豆 黒木耳
ココナッツ カカオなど

活血の食物

ターメリック サフラン 紅花 イワシ カカオ 獅子唐辛子 玉ねぎ ニラ パセリ
青梗菜 ローズマリー クランベリー 味噌 焼酎 ハイビスカス 日本酒・紹興酒など

※現状、食材の効能は書籍によって違いがあります

上記は心の健康を保つための「養生食材」にとどめています。心の疾病がある場合は
弁証論治で証に合った施膳方針をたて、適応食材を選ぶ必要があります

心の養生法

血の巡りを活性化することで心の負担を軽くしましょう。また心はメンタルと密接な関わり
があるためストレス対策も重要です。

- ① ストレスをためない
- ② 血瘀を助長する食べ物やタバコはなるべく控える
- ③ 冷たい飲食物の過食は避ける
- ④ 肥満、便秘に注意

材料に注目！

養生薬膳の例

材料表の効能、帰経、性味にご注目ください。心を養生するための「施膳方針」を打ち立て、方針に見合った材料を選び(養心、安神、補気、補血など)、お料理として仕上げています。



百合根蒸し

百合根の帰経は心と肺です。心に作用して熱をとり、精神を安定させる作用があります。また肺を潤し咳を止める作用も合わせ持ちます。

材料	性	味	帰経	効能
百合根	涼	甘	心 肺	潤肺 止咳 清心 安神 清虚熱

※ レシピはpdfをご覧ください



龍眼なつめ茶

龍眼は心と脾に作用します。気血を増やして心の機能を養い精神を安定させます。なつめも気血を増やして精神を安定させる作用があります。龍眼となつめを組み合わせることで養心安神作用がより高まります。

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
なつめ	温	甘	脾 胃 心	補中 益気 養血 安神 調中 抗癌

※ レシピはpdfをご覧ください