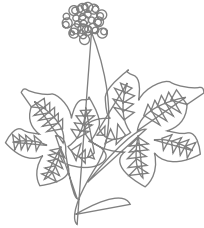




古代中国人が2000年前に 考えた素問の思想

そもん



現代の考え方でも1日15～30品目がよいといっている

- (例) 朝パン(白)を食べて牛乳(白)を飲む。これは(青)野菜が必要。もえない(白)と(白)。
- (例) 朝パン(白)を食べて、みそ汁(黄)、中味(青)を飲んで行く。(白)+(黄)+(青) まあ宜しい。
- (例) ごはん(白)に黒ゴマ(黒)をかけて、みそ汁(黄)(青)を飲み人参おろし(赤)を食べた。(白)(黒)(黄)(青)(赤)で完全色(食)である。

※五臓と五味と薬草

五臓	五味	薬草
[肝]は胆のうを含めた消化器官	酸	ゴミシ、サンシュユ、サンソウニン
[心]は冠状動脈を含めた循環器	苦	サイコ、シャクヤク、トウニン、オウレン、ダイオウ、キジツ、カロウニン、オウゴン
[脾]は胃と脾臓を含めた消化器官	甘	トウキ、サンヤク、ボウフウ、タイソウ、キョウニン、ブクリュウ、カンゾウ、ニンジン、ジオウ、
[肺]は呼吸全般と皮フ大腸を含む	辛	ケイヒ、ショウキョウ、ハッカ、ケイガイ、シンイ、モッコウ、センキュウ、ブシ、チンピ、サイシン、ハング、ボタンピ
[腎]は副腎、副腎皮質、性器を含む	鹹	ボレイ