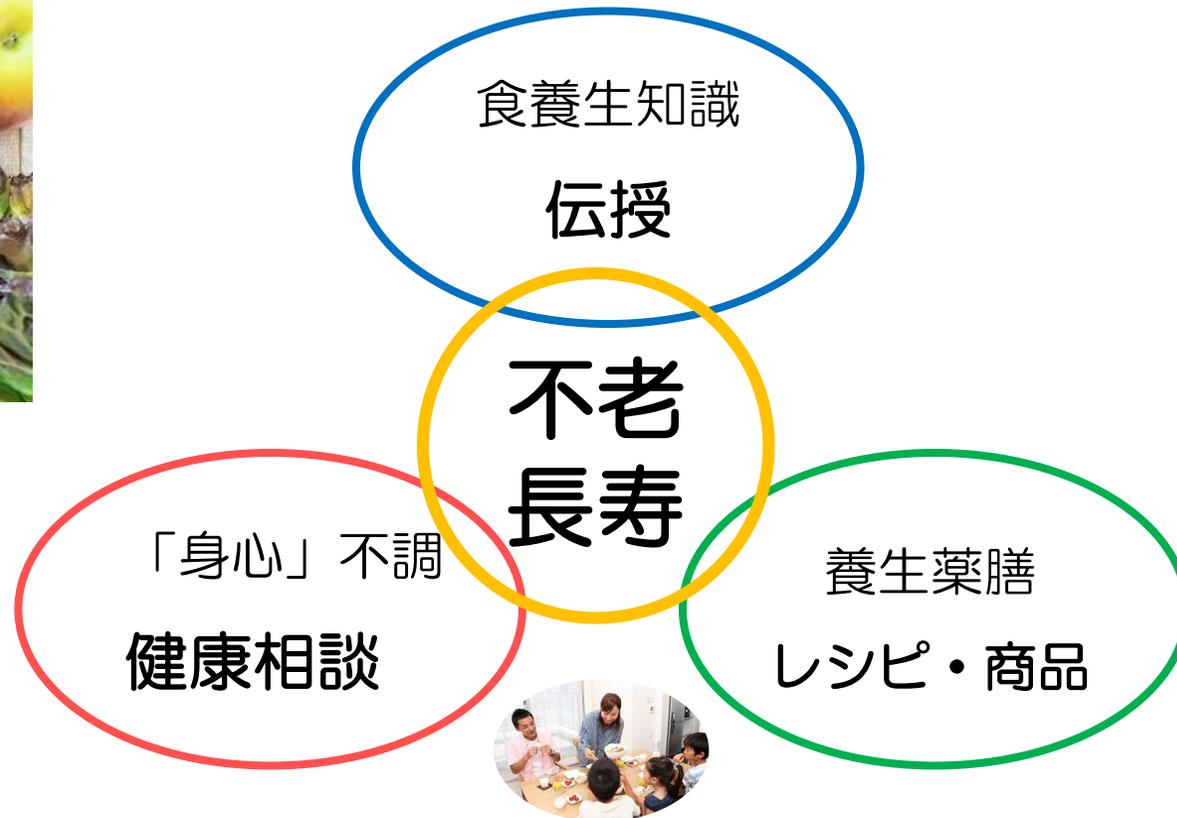


# 「身心」の健康は 不老長寿（健康寿命延伸）につながる要！



※中医学の食養生は 養生薬膳による養生法

中国伝統医学（予防医学）養生智慧の応用が大活躍

# 中国伝統医学(中医学)は 予防医学として「身心」の健康維持に注目！

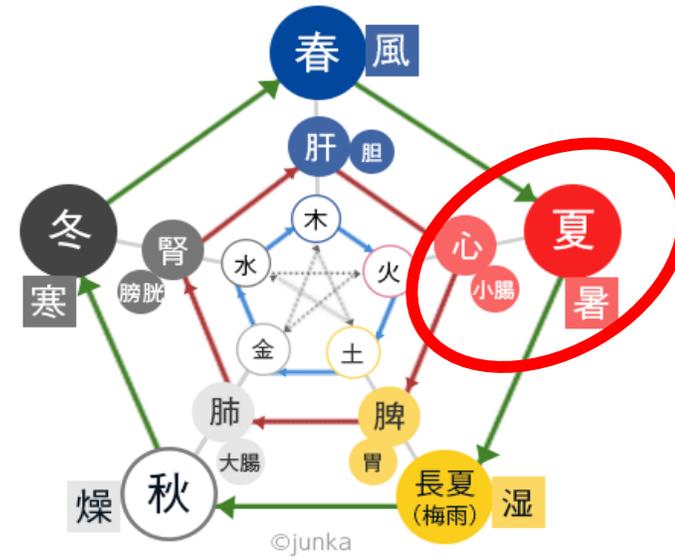
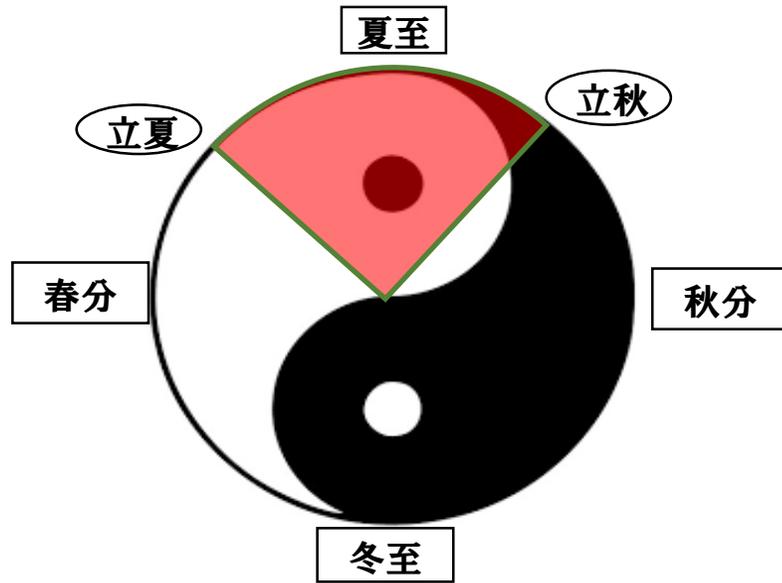


|              | 中国伝統医学（中医学）   | 現代医学（西洋医学）            |
|--------------|---|-----------------------|
| 定義           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3000年の歴史の上に築かれた世界屈指の医学理論。</li> <li>独特な診断・治療方法、及び豊富な臨床経験を持つ医学。</li> <li>（日本漢方医学のルーツ）</li> </ul>                  | 現代の診療に用いる医学           |
| 特徴           | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 自然界と人間との調和を大事にする「整体観念・天人合一」</li> <li>② 独特な「診療」方法 「弁証論治・四診」（独特の診察法）</li> <li><b>*「予防医学」として役割を果たす</b></li> </ul> | 検査データを重視              |
| 考え方          | <ul style="list-style-type: none"> <li>①古代中国の哲学に基づく陰陽五行論</li> <li>②五臓を中心として身体の全体の関連性を重視（感情との関連）</li> </ul>  | 医療機器を使って個々の臓器を詳しく調べる  |
| 身体構成<br>最小単位 | 気・血・津液（水）<br>～身体を構成し、生命を維持するために欠かせない重要成分  | 細胞                    |
| 治療           | 個々の病状・季節による根治を目指す治療（オーダーメイド）  | 検査結果による対症療法（くすりの治療など） |

＊日々の食事で気・血・津液および陰陽バランスを整え、健康維持が中医学の食養生

医食同源（薬食同源）としても脈脈と受け継がれ、愛されるわけ

# 中医学の食養生は 薬食同源の応用・季節に合わせる食事！



夏の暑熱が 強いため  
→「清熱祛暑」  
夏野菜、果物、昆布など  
寒涼性の食物 (緑豆)

夏の季節は 心と相応  
→「養心安神」  
小麦、西瓜、お茶など  
食物 (蓮の実、なつめ)



＊季節の中医学食養生 (ex夏の季節) は陰陽・五行図から解説できる  
養生薬膳は 薬食同源の応用により季節や体調に合わせて  
身近な食材、飲食を取り入れることで力発揮

# 中医学養生学習塾にて アンチエイジングの食養生知識を伝授

## ①中国伝統医学の基礎講座

(薬膳資格の養成講座主宰など)

## ②季節の養生、薬膳料理・薬膳茶教室

## ③健康経営出張レッスン

(季節の養生薬膳の実践ポイントやレシピ)

代表講師：ユウシャーミン（国際中医薬膳師、国際中医師）  
潤佳中医養生学習塾代表  
国立北京中医薬大学日本校卒業後、薬膳講演資格養成講師、  
薬膳レシピ受賞、健康雑誌の監修、医食同源の健康相談など  
食と健康に幅広く活動中

「身心」の健康とつながる実りの多い  
食養生の知識や薬膳料理<sup>4</sup>などを楽しく学べる



# 医食同源の健康相談で 「身心」の不調に優しくサポート



## ◆相談可能な体調の悩み：

|   |  |
|---|--|
| <p>1. 「身心」の不調を感じている<br/>exストレス過多で溜め込んでいる<br/>やる気がなかなかできないなど</p> | <p>しっかりとカンセリング、<br/>食養生のアドバイス。<br/>(経過フォロー)</p>  |
| <p>2. 婦人科系の悩みを抱えている<br/>産前産後の養生に不安な方</p>                        | <p>医食同源の食養生食材、<br/>レシピなど指導。<br/>寄り添うSupport♪</p> |
| <p>3. 病後、術後の身体を心配している</p>                                       | <p>術後の体力回復の食養生<br/>薬膳お粥などを指導</p>                 |

※親身にアドバイスし オーダーメイドで手作りの調合養生茶も評判

国際中医師、国際中医薬膳師専門家、個室にて丁寧で相談を行う

# 明るく、輝く長寿でいきるためには 今日から食養生の生活を♪

## <古代食養生の名言>

“五穀為養（五穀で養となし）

五果為助（五果で養の助けとなし）

五畜為益（五畜は益となし）

五菜為充（五菜で益を充たす）。

**気味**和而服之、以補益精氣”

（気味調和して食せば精気の補益となる）

《黄帝内经・素问》「臓器法時論」に書かれている食養生の名言

健康寿命の延伸のために  
潤佳は いつも皆様に寄り添うサポートを致します！

【お問い合わせ】 株式会社 潤佳・潤佳中医養生学習塾

HP : <http://www.joujo-junka.com> TEL : 03-5201-3065

E-mail : [info@joujo-junka.com](mailto:info@joujo-junka.com) 東京都中央区八重洲2-4-10 第一幸田ビル5F

