

一般的調味料の効能

酒

辛/温

血行をよくし、胃腸の働きを促進し、皮膚を潤し、湿気を散じ、憂いを消し、怒りを発す。

塩

鹹/寒

便秘、飲酒後の膨満間、歯茎の出血、血便、下痢、ショック症状、胃酸欠乏による消化不良などに有効。

醤油

鹹/寒

一切の飲食及び百薬の毒を殺す。

味噌

鹹/寒

炎症を鎮め、解毒作用がある。きのこ中毒などに有効。火傷、虫刺されなどには塗布する。

砂糖

○ 白砂糖 甘/寒

胃腸を補養し、気を増し、肺を潤し、咳、喉の痛み、口の渇きによい。

○ 黒砂糖 甘/温

胃腸を補養し、気を増し、肺を潤し、咳、喉の痛み、口の渇きによい。防腐、防臭の作用がある。

○ 氷砂糖 甘/寒 脾・肺経

肺を滋潤し呼吸器の機能を強化する、熱をとって炎症を鎮める、胃腸の消化吸収力を高めるといった働きをする。せき、口の渇き、喉の腫れや痛み、口内炎などを改善したり、アルコールによる酔いを覚ますのによい。カロリー源として体に活力を与える。

酢

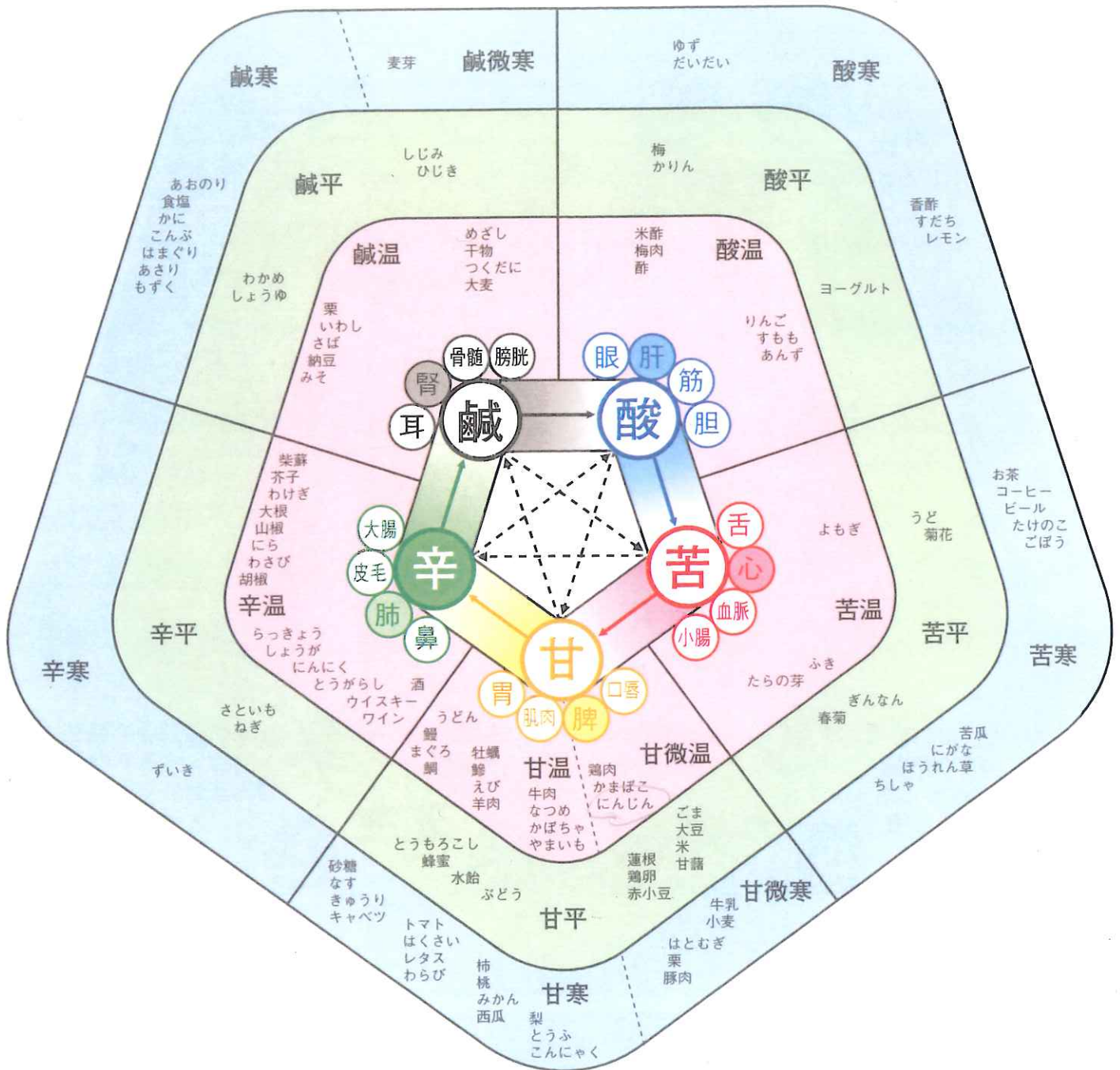
酸/温

腫れ物、消化不良、充血によい。

味醂

味醂=美淋酒である。糯米を蒸した後、麴と焼酎を混ぜて醸成したものである。従って、効能は酒に同じである。

五味五性と調和



← 相性 (養う・生むの意)
 ←----- 相剋 (抑制・勝つの意)

人間生活と関連する現象・物質を五要素に分類したもの。五は木火土金水の事物を、行は運動をさしている。

素問金匱真言論第4



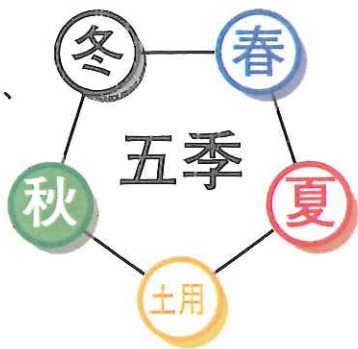
心包(絡)を加えて六臓と呼ぶこともある。

素問金匱真言論第4



季節の配当。
〈例〉春は木に属し、夏は火に属し…。

素問金匱真言論第4



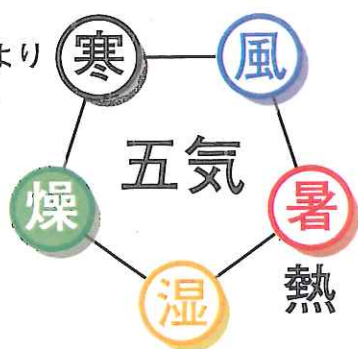
三焦を加えて六腑となる。三焦に対するものは心包である。

素問金匱真言論第4



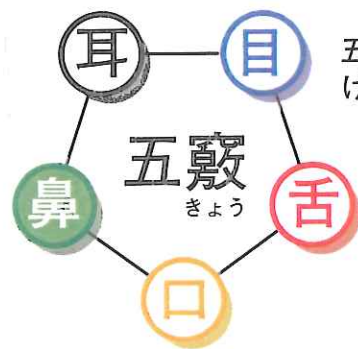
天の気。五気は鼻より入り、心肺に蔵し、五臓を養う。

素問六節藏象論



五官の所蔵。目が悪ければ肝を治療するなどに応用。

素問陰陽応象大論篇第5
素問金匱真言論第4



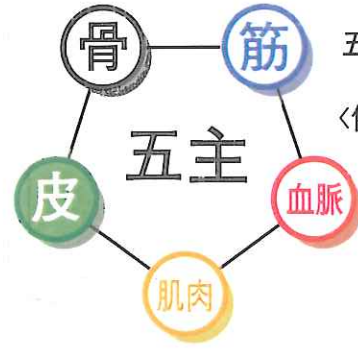
色の所属。患者の皮膚の色をみて診断。
〈例〉青みがかった顔色は肝病の危険信号。

素問金匱真言論第4
靈樞五色篇第49



五臓から栄養を補充するもの。
〈例〉皮膚病では肺、大腸を治療。

素問金匱真言論第4
素問宣明五氣篇第23



味覚の所属。患者の好む食。また五臓の求める味。過食は害。

素問陰陽応象大論篇第5
素問宣明五氣篇第23
靈樞水脹篇第57



感情の所蔵。
〈例〉怒るは肝病。激しい怒りは肝を傷つける。

素問陰陽応象大論篇第5

