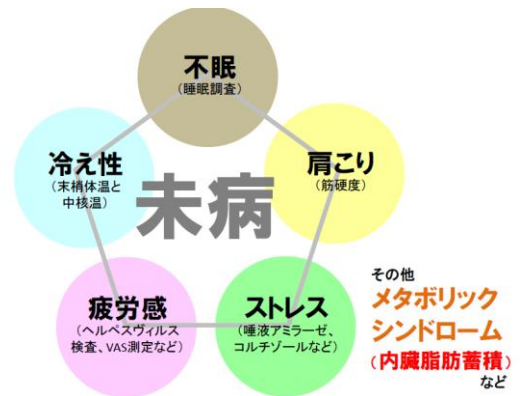


そもそも…「未病」ってなに??

知っていますか?
「未病」

未病には、①自覚症状はないが検査では異常が見られ、放置すると重症化するもの②自覚症状はあるが検査では異常がないものの二つの意味があるとされています。

つまり、“中性脂肪が高めですよ”とか、“手足が冷えているのに検査では異常がないよ”といったことかがまさに「未病」状態といえます。



「未病」は健康と
病気の間接地帯!

西洋現代医学では、健康と病気ははっきりと区別されており、病気の治療に重きをおく場合が多いですが、伝統医学（中国医学、インド医学など）では、健康と病気の間には長いプロセスが存在し、多くの人たちはこの間接地帯（グレーゾーン）におかれているとされています。

健康を維持増進するには、このグレーゾーンへのアプローチが重要とされています。

健康と病気のスペクトル



「未病」の原点は
漢方医学

「未病」の語源を遡ってみると、2000年以上前の中国の医学専門書【黄帝内経】に、“聖人は己病を治さずして未病を治す”と初めて記されています。その意味は、高名なお医者さんは病気になってから治すのではなく、病気になる前から対処する（治す）ということでもあります。

この考え方は江戸末期・貝原益軒の【養生訓】にも記され、予防医学の先駆けとも言えるでしょう。



日本では、「未病」という表現が江戸末期の著名な儒学者・貝原益軒が83才の時の著作「養生訓」に登場



是故聖人不治已病治未病、不治已乱治未乱、此之謂也。夫病已成而後藥之、乱已成而後治之、譬猶渴而穿井、鬪而铸兵、不亦晚乎。

「皇帝内経」素問 四気調神大論篇第二より

体質を知って
「未病」を治そう

日常生活では、様々な病気を引き起こす可能性のある要因が潜んでいますが、それらに対する生体の反応性はみんな同じとは限りません。病気になる人もいれば、全く発症し無い人もいますが、このような違いを伝統医学では「体質」の違いによるものとされています。

それぞれの体質に対する①食事、②運動、③メンタルなどの取り組みも異なるとされています。

体質に合った取り組みを確立することは、「未病」対策がよりのめを射たものになると同時に、健康寿命の延伸にも大いに寄与することと考えられます。

体質九分類とテーマ食材

「体質九分類」は、北京中医药大学の王教授らが確立したもので60問からなる「体質調査票」により判定されます。体質九分類の「体質」とは、

①平和質、②気虚質、③陽虚質、④陰虚質、⑤痰湿質、⑥湿熱質、⑦血瘀質、⑧気鬱質、⑨特稟質のことです。平和質以外の8体質はいわゆる「未病体質」となります。

今回の「くろべ健康体質レシピコンテスト」のテーマ食材は、それぞれの体質の養生に適するとされている食材で、黒部市や富山県内の特産物から選定しています。

① 平和質



元気ハツラツ
タイプ

元気、元気!

幅広い食材をまんべんなく
摂取することが重要

② 気虚質



風邪ひき
タイプ

疲れるっ!

適する食材
ヒラメ、にんじん、りんご

③ 陽虚質



冷え性
タイプ

寒いっ!

適する食材
名水ポーク、ねぎ

④ 陰虚質



水不足
タイプ

乾燥、イライラ

適する食材
ベニズワイガニ、名水ポーク、
にんじん、りんご

⑤ 痰湿質



メタボ
タイプ

メタボ?!

適する食材
そば、ハトムギ

⑥ 湿熱質



ニキビ
タイプ

ニキビ、体臭

適する食材
そば、ハトムギ、大豆、
昆布

⑦ 血瘀質



シミ・シワ
タイプ

シミ、シワ?

適する食材
そば、ハトムギ、ベニズワ
イガニ、名水ポーク

⑧ 気鬱質



落ち込み
タイプ

落ち込む!

適する食材
そば、大豆

⑨ 特稟質



アレルギー
タイプ

花粉症

適する食材
名水ポーク、にんじん、
ねぎ