



紫の舌のチェックリ
舌に紫暗色の斑点がある。舌の裏にある血管が目立っている。手足が冷たい。血管が滞っている状態。血行が滞っている。手足が冷たい。血管が滞っている。

舌が紫暗色

夏は、熱中症を防ぐために、水分をこまめに補給する。茶やコーヒー、緑茶など、塩分を含んだ飲み物は控える。また、揚げ物や脂っこいものは避け、腹をさませる。しよ。体調を整えよう。

舌苔が黄色い
舌が赤い
舌苔が少ない、または黄色い
舌の表面に亀裂がある
水分不足タイプ

舌が白っぽい
舌のチェック
舌が白く、舌が変化している。舌が白く、舌が変化している。舌が白く、舌が変化している。

舌が白っぽい

血行を促進する。こり・むくみ解消に。血行を促進する。こり・むくみ解消に。血行を促進する。

舌が紫暗色
体の巡り悪化タイプ

巡りをよくする。巡りをよくする。巡りをよくする。巡りをよくする。

舌が白っぽい
元気喪失タイプ

弱った体力と気力が回復する。弱った体力と気力が回復する。弱った体力と気力が回復する。

どの果実や蜂蜜を秋の潤いにする。どの果実や蜂蜜を秋の潤いにする。どの果実や蜂蜜を秋の潤いにする。

鶏むね肉が気をつけよう
鶏むね肉が気をつけよう。鶏むね肉が気をつけよう。

しつとり薬膳チキンで疲労回復、巡り促進！
しつとり薬膳チキンで疲労回復、巡り促進！

舌苔が湿っぽい
栄養価リタイプ

舌がピンク色で舌苔が白く、舌が腫れている。舌がピンク色で舌苔が白く、舌が腫れている。

鶏むね肉の調理方法
鶏むね肉の調理方法。鶏むね肉の調理方法。

鶏むね肉が気をつけよう
鶏むね肉が気をつけよう。鶏むね肉が気をつけよう。

たぐい、冬に風邪をひきやすい。たぐい、冬に風邪をひきやすい。

舌苔が湿っぽい
栄養価リタイプ

舌がピンク色で舌苔が白く、舌が腫れている。舌がピンク色で舌苔が白く、舌が腫れている。

緑の歯が、舌の裏にある血管が目立っている。緑の歯が、舌の裏にある血管が目立っている。

鶏むね肉の調理方法
鶏むね肉の調理方法。鶏むね肉の調理方法。

たぐい、冬に風邪をひきやすい。たぐい、冬に風邪をひきやすい。

胃腸が弱っている。胃腸が弱っている。胃腸が弱っている。

緑の歯が、舌の裏にある血管が目立っている。緑の歯が、舌の裏にある血管が目立っている。

鶏むね肉の調理方法
鶏むね肉の調理方法。鶏むね肉の調理方法。

鶏むね肉が気をつけよう
鶏むね肉が気をつけよう。鶏むね肉が気をつけよう。

たぐい、冬に風邪をひきやすい。たぐい、冬に風邪をひきやすい。

Check
何日間も便秘や下痢が続いている
ストレスや緊張を感じるとトイレに行きたくない
お腹が張り、痛みや不快感が頻りにある
下痢と便秘を交互に繰り返している

問診票
急に小腹痛くなり、下痢でトイレに駆け込むことが多い
排便するとお腹の痛みや不快感が和らぐ
排便してもすっきりせず、いつも残便感がある

慢性腸炎の疑い
慢性腸炎の疑い。慢性腸炎の疑い。