

食欲の秋と



アーユルヴェーダ  
今年は厳しい猛暑でしたが、

最近涼しくなり、もうすっかり秋ですね。食欲の秋ともいわれますが、皆さんは個人の体質にあった、食べ物があることをご存知ですか？今回はインドに伝わる、アーユルヴェーダを通して食について考えたいと思います！アーユルヴェーダとは、人々の健康を守り病気をなくし、長生きできるように説いた伝承医学です。

アーユルヴェーダには

3つのタイプがあります



○ヴァータ 風

好奇心旺盛で活発。体形は痩せ型で甘い物を好みます。冷えに弱いので温かい食事が重要です。

○ピッタ 火

行動的ですが短気な性質をもっています。スタイルが良く消化力も強いので食べ過ぎに注意です。

○カパ 水

感情が安定し穏やかです。消化力が弱いため一度の食事は軽めに。

1、2、3はそれぞれ何個づつあったでしょうか？

1は【ヴァータ】・2は【ピッタ】・3は【カパ】となります。

一番多いものがあなたの性質に近いと言えます。

当てはまる項目に○をつけて

自分の性質をチェックしよう！



●活動の速さは…？

1 速い。率先する

2 普通の早さ

3 ゆっくり

●興奮しやすいですか…？

1 大変しやすい

2 しやすい

3 しにくい

●物事に動じやすい…？

1 大変動じやすい

2 煽にさわる

3 影響されない

●記憶力は…？

1 短期的。忘れやすい

2 普通

3 長期的。忘れにくい

●消化は…？

1 不規則。変わりやすい

2 強い

3 ゆっくり

●食欲は…？

1 不規則。変わりやすい

2 多い

3 少ない

●髪は…？

1 乾燥しやすい

2 細い、薄く、禿げ易い

3 濃く、量が多い

●好みの味は…？

1 甘塩・酸味

2 甘渋・苦味

3 辛渋・苦味

●睡眠は…？

1 浅く目覚めやすい。

2 熟睡。6〜8時間

3 深い過眠傾向。8時間以上。

●よく見る事は…？

1 怖い、走る、飛ぶ、木、山

2 怒り、暴力、太陽、炎

3 湖、白鳥、花、鳥

●便通は…？

1 不規則

2 1日2回以上

3 1日1回規則的

●話し方は…？

1 早口、まとまりがない

2 明晰、鋭い、きつい

3 ゆっくり、温かい、明瞭

●歩き方は…？

1 軽快、早い、忙しない

2 自己顕示的、しっかり

3 安定感がある、ゆっくり

●体温は…？

1 手先、足先がとても冷える

2 いつもポカポカ温かい

3 身体全体が冷たい

アーユルヴェーダでは、心身の健康に対して食事が大きな意味を持っていることを強調しています。タイプによっては、適している食べ物、また適さない、出来るだけ避けた方がいい食べ物などがあります。



**ヴァータ**

適した食べ物・油を十分含んだもの・甘味・酸味・塩味・白米・小麦粉・糖蜜・牛乳・ガーリック・岩塩・生姜

適さない食べ物・乾燥した果物・辛味・苦味・パスタ・キャベツ

**ピッタ**

適した食べ物・熱すぎない食事・甘味・苦味・渋味・米・小麦

アスパラ・オクラ・キャベツ・大豆製品・なす

適さない食べ物・辛味・酸味・塩味・小豆・トマト・大根・人参

**カパ**

適した食べ物・軽い食事・温かい飲み物・辛味・苦味・渋味・緑の葉野菜・トマト・バター・牛乳

適さない食べ物・脂っぽい食事・豆腐・すべてのナッツ・甘味

その習慣、実は逆効果だった！



お米は白米より玄米の方が健康にいいですか？

要注意、玄米は消化しづらく、身体に負担がかかります。

その方の体質、その時の消化力によってはオススメです。

朝食はしっかり食べたほうがいいですか？

朝は消化力が落ちているので、胃腸に負担がかかります。特にカパタイプの人はしっかりと食べた食事は消化力の最も強いお昼に心がけましょう。

疲れた時にチョコレートを食べるのはいいですか？

チョコレートはイライラを促進します。甘い食べ物の中で特に神経系の働きを乱す作用があります。