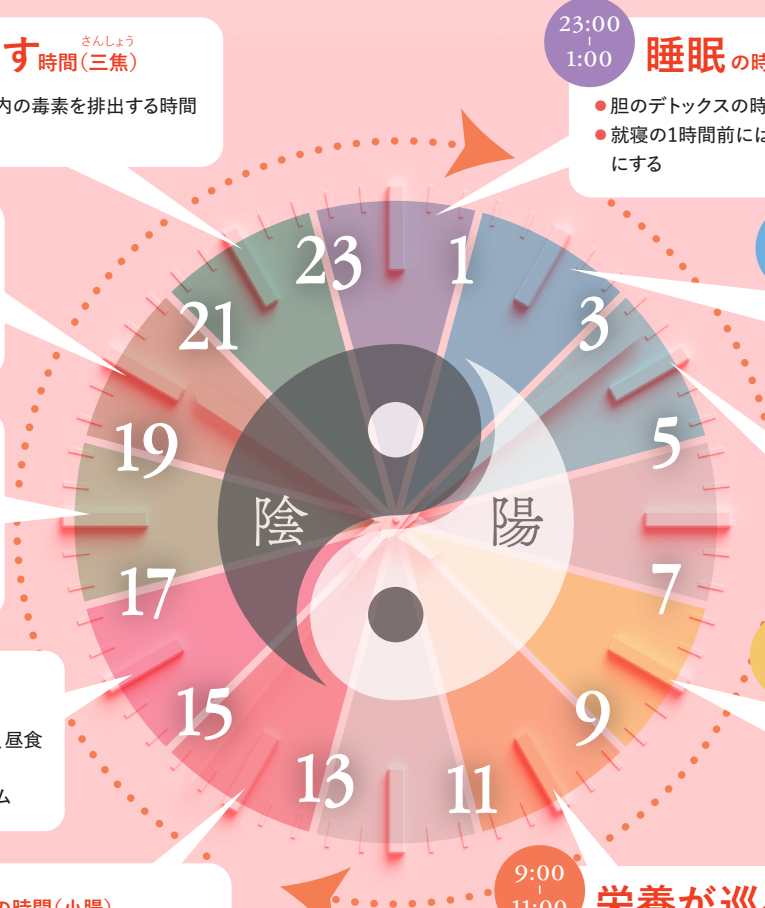




「美養時間」で過ごす

人間本来の
自然のサイクルで
過ごしてみる



23:00 - 1:00 睡眠の時間(胆)

- 胆のデトックスの時間となるので、遅くとも日付が変わる前に就寝する
- 就寝の1時間前にはスマートフォンなどのブルーライトを浴びないようにする

1:00 - 3:00 解毒の時間(肝)

- 睡眠をしっかり取って、きれいな血をつくる
- 休日に“寝溜め”するのではなく、毎日24時には布団に入り、6時間以上は眠る

3:00 - 5:00 体再生の時間(肺)

- 血圧、体温、心拍数が最も落ち着き、体内の血液をどの部位に巡らせるか予算配分している大事な時間

7:00 - 9:00 朝食の時間(胃)

- 1日のスタートに白湯を飲んで内臓を温め、胃をかす準備をする
- 胃に負担をかけないよう量は少なめに
- 炭水化物より、タンパク質の多い牛乳や卵を食べる

9:00 - 11:00 栄養が巡る時間(脾)

- 消化したものが最もエネルギーに変わりやすい時間
- 脳が活発になるので、1日の中で一番仕事や勉強など頭を使う作業に向いている

13:00 - 15:00 昼食の時間(小腸)

- 午後の栄養を補給する時間
- 栄養バランスのいいものをしっかり食べる
- 野菜を中心にした食事を心がける

15:00 - 17:00 代謝の時間(膀胱)

- 食べ物から分解された栄養素が脳に届くため、昼食1時間後に軽い運動をする
- 食後2~3時間は、仕事や勉強のゴールデンタイム

17:00 - 19:00 夕食の時間(腎)

- できるだけ早い時間に食事を開始し、夕食は油ものを控える
- 水分を多めに摂って、腎臓と膀胱の排出・解毒作用を促す

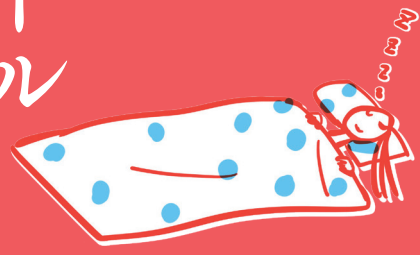
19:00 - 21:00 腸を使い切る時間(心包)

- 心包とは、心臓を保護している膜のこと
- 軽い運動(ストレッチやヨガなど)で、気血の流れをスムーズに整え、心臓を守る

21:00 - 23:00 新しいものを生み出す時間(三焦)

- 免疫システムの代謝が活発になり体内の毒素を排出する時間
- リラックスして入眠の準備をする

1日の最高腸 “スケジュール”



『美養時間』は、自然なサイクルに沿った1日の過ごし方のこと。「五臓六腑が働くサイクルに沿った生活」を送るためのお手本です。一日中内臓は働き続けていますから、五臓六腑が働く時間に合わせた生活、つまりからだ本来の自然のサイクルを乱さない生活をすれば、肌も腸もすこやかでいられます。

まずは『美養時間』を見比べてみて、自分の生活を“知る”ことから始めてみましょう。

中医学的な暮らし方には、からだに負担をかけない生活を習慣化して「未病」病気を防ぐというヒントがあります。その根本は、万物は5種類の元素(木・火・土・金・水)から成り、これらは互いに影響を与え合いながら変化し、また循環しているという「五行説」と、すべての存在は相反する2つの性質の調和から成っているという「陰陽論」を基にできています。

この理論を人間の臓器に当てはめて「肝・心・脾・腎」の『五臓』、「胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦」の『六腑』に分け、『五臓六腑』のバランスの取れた生活が生活習慣の乱れを整えて、未病を防ぐと考えられています。