

2025/11/01 公開

## 健やかな心と体を育む養生法

中医学では『脾』は消化吸収に関する働きを担っていると考えられています。

胃や脾は自然界では土にあたります。自然界で土は私たち生命を育む場所であるのと同様に、私たち生命の中でも育み生み出す場所としてとても重要な場所になってきます。



中医学における気（き）の働き



気はエネルギーでもあり、また健康な血肉をつくり、様々な臓腑、器官の健やかな動きや、流す、巡らせる、温めるなどの様々な働きを担っています。

その他にも外側の邪気から身を守り、血液などが漏れるのを防ぐなどの生命の大切な働きをしています。

### 中医学における血（けつ）の働き

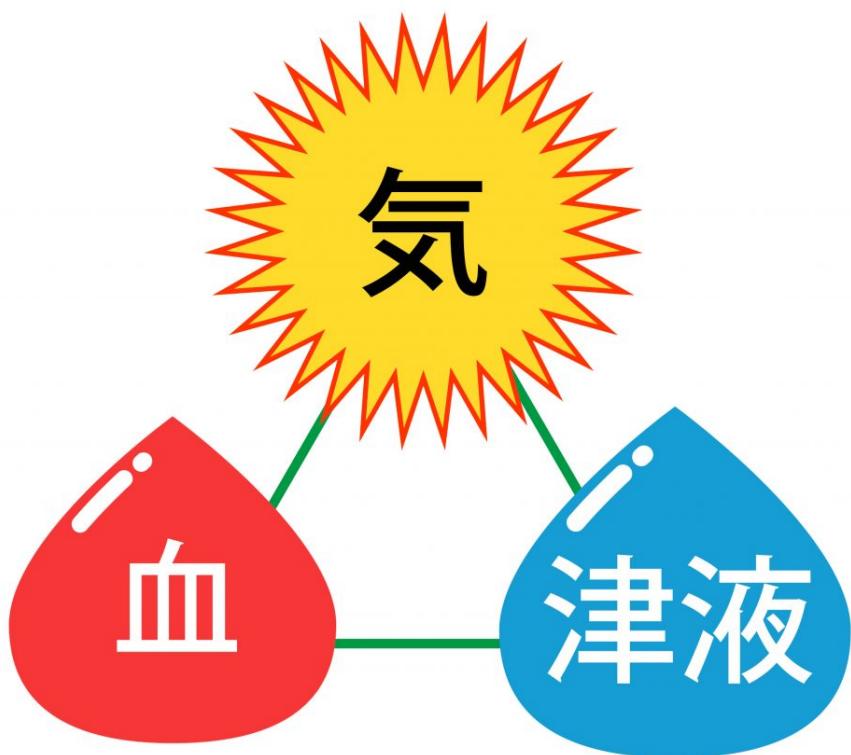


血（けつ）は血液と同様に全身を巡り組織・期間に栄養を供給し潤わせるだけでなく、健やかな心を育むことにも大切です。

### 中医学における津液（しんえき）の働き



津液（しんえき）は血液以外の水分で、粘膜を潤し関節の動きを滑らかにするなどの働きをしています。



これら『気、血、津液』、生命に大切なものは食べたのもから主に作られています。

また、この脾胃の活動に使う氣もまた作っていきます。

そのため、脾や胃を整えていくことは健やかな心と体づくりにとても重要な役割を担っています。

食べたものから氣や血、津液を十分に補えることは、生まれ持ってきた生命エネルギー（精氣）を温存することにも繋がりますので、長生きにも繋がります。

## 脾胃を整えていく方法

脾胃をご自宅で簡単に整えていく方法のひとつとして、自然の甘みの食材を取り入れることがあります。



さつまいもや人参、かぼちゃ、里芋などを

火を通してペットさんでは細かく刻んだり

ペースト状にして日々のごはんにバランスよく取り入れていくことがおすすめです。

また鶏肉や卵も脾、胃を整えるのにおすすめです。

## 身边なおすすめ生薬



身边にある生薬として、なつめもおすすめです。

なつめは種を抜いて小さくちぎってあげましょう。

### **脾胃には温かさも大切です**

脾胃の健やかな働きには温かさも大切です。

シニアさんや胃腸の弱い方、ペットさん、冷えやすい方やペットさんは湯たんぽや腹巻きなど

お腹、脾を温めるケアも一緒に取り入れていくことがおすすめです。

(ツボではおへそとみぞおちの中間にある中脘(ちゅうかん)がおすすめです。)

適度な運動と美味しい天然の食材を取り入れてペットさんと楽しく健康に快適な暮らしをお過ごしください。

**監修者 : Rire Animal clinic / 橋本 理沙 先生**

[日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/](https://j-pcm.com/)

[研究会会員病院検索ページ](#)

<https://j-pcm.com/memberlist/>