

Tongue Check Sheet 舌のチェックシート

～ Checking your tongue every morning 毎朝、舌をチェックせずには、いられない！～

3つの心得

- 自然光で
- 力まない
- 食後は避ける

傾向の把握





Step1: 舌質Check(色)

舌の色	体内事情
白っぽい	<p>体力低下、栄養不足による生命力低下 【陥りやすい病気など】慢性胃炎(消化器系の病気)、狭心症、うつ病、冷え、浮腫み、甲状腺機能低下、生理不順、不妊症、自律神経失調症</p> <p>【対策】気血不足 山芋、サツマイモ(イモ類)、枝豆、ソラマメ、グリーンピース、大豆等の豆類、魚介類(タコ、アナゴ、ウナギ、イワシ、ぶり、サバ、ぶり→青魚)、ほうれん草、黒ゴマ、羊肉、マグロ、ネギ</p>
全体的な赤み	<p>炎症が起き、熱を冷ます力不足(水分不足) 【陥りやすい病気など】胃炎、肝炎、感染症、皮膚の炎症</p> <p>【対策】余分な熱を冷ます+体内水分を補う ウリ科の野菜で熱を冷ます。豆腐、ナシなどで水分補給。腹八分</p>
深紅色	<p>重い炎症、血行の悪化 【陥りやすい病気など】 肝炎、感染症(発熱性疾患)、皮膚などの化膿性疾患、脳の障害(ふらつきやしびれ)、慢性的な頭痛や肩こり、生理痛、高血圧、潰瘍、内臓の癒着、狭心症、脳血管障害</p> <p>【対策】余分な熱を冷ます+体内水分を補う+血行を良くする ウリ科の野菜(きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、水か、ナス、トマト)水分補給に豆腐、ナシ、血行を良くするために酢を使った料理、玉ねぎ、青魚</p>
紫色	<p>血行悪化、冷え 【陥りやすい病気など】 狭心症、不整脈、高血圧(循環器系の病気)、肝機能障害、肝炎、生理痛、婦人科系の病気、糖尿病、脂質異常症、肩こり、頭痛、腰痛 +はれぼったい = 胃腸の病気 +湿っぽい = 甲状腺機能の低下 +濃い青紫 = かなりの冷え(胃腸障害、風邪)</p> <p>【対策】血行を良くする 青魚(アジ、イワシ、サバ)、玉ねぎ、菜の花、酢を使った料理 【控えたい食品】動物性食品の脂肪や肉</p>
青っぽい	<p>冷え、抵抗力低下 【陥りやすい病気など】 身体の芯から冷えている。感染症、風邪、胃腸障害 +湿っぽい = 機能低下、免疫力低下、病気になりやすく長引きやすい +舌のふちが部分的に青い = 血液循環の悪化、狭心症、不整脈、高血圧(循環器系の疾患)、脳血栓、肝機能障害、肝炎、生理痛、不妊症(婦人科系の病気)</p> <p>【対策】冷えをとる 羊肉、鶏肉、避け、エビ、イワシ、カブ、ニンニク、生姜、ネギ、唐辛子 【控えたい食品】身体を冷やす、冷たい飲料水、生野菜、果物</p>

(参考書籍:舌をみれば病気がわかる)

Step2: 舌質Check(硬さ・形・大きさ)

舌の形・大きさ	体内事情
<p>しっとり やわらか</p> 	<p>体力低下、免疫力低下 【その他の症状】□ 元気がない □ 疲れやすい □ 気力が欠ける</p> <p>【対策】体力・免疫力UPの食生活を 米、山芋、サツマイモ、ジャガイモ、豆類、イワシ、サケ、マグロ、ぶり(魚介類)、鶏肉 旬なものを温めて、消化しやすい状態に調理すること 規則正しい生活で、免疫力や抵抗力をUP</p>
<p>大きい はれぼったい</p>	<p>水分の停滞 + 厚い舌苔 = 疲れが溜まっている(寝不足) + 湿っぽい = 冷えの慢性化 + 舌苔が赤、または黄 = 体内に熱がこもっていて、胃・肝臓・胆嚢・大腸・膀胱・尿道の炎症や潰瘍の可能性あり</p> <p>【陥りやすい病気など】 むくみ、関節う通、神経痛、頭痛、めまい、立ちくらみ、アレルギー症状(鼻水、くしゃみ、咳)、脳梗塞、脳出血、うつ病、情緒不安定</p> <p>【対策】余分な水分を取り除く 大根、里芋、昆布、小豆、ウリ系(きゅうり、冬瓜) ウォーキングで汗をかき、余分な水分を体外へ出す 【控えたい食品】余分な水分と熱を溜める食品 味付けの濃い物、肉類、脂っこいもの、アルコール</p>
<p>ふちに歯型</p> 	<p>体力低下、水分停滞、疲れが溜まっている + 大きくはれぼったい = 余分な水分の停滞 (むくみ、頭痛、鼻水などのアレルギー症状、うつ病、情緒不安定) + 白っぽい + 舌苔も白い = 疲れが溜まっている(冷え性)</p> <p>【陥りやすい病気など】 胃腸の機能低下、胃炎、腸炎、胃・十二指腸潰瘍、胃下垂</p> <p>【対策】消化吸収機能を整える、過剰な水分を体外に出す ジャガイモ、サツマイモ、米、オートミール、人参、大豆、インゲンマメ、カリフラワー(野菜は温野菜にて) 大根、里芋、昆布 休養をとり体力回復を。お腹を冷やさない。 【控えたい食品】味の濃い物、刺激の強い食べ物</p>
<p>舌が薄く やせている</p>	<p>栄養不足、水分不足 + 白っぽい = 疲労蓄積、エネルギー不足(貧血、生理不順、自律神経の失調、肝機能障害、肝炎、湿疹、じんましん、ニキビ) + 赤っぽい = 水分不足(発熱、下痢、発汗、嘔吐、頻尿、糖尿病、気管支炎、鼻炎、のどの炎症、胃炎、食道炎)</p> <p>【陥りやすい病気など】 舌の乾燥、唇の渴き、唇のひび割れ、皮膚の乾燥、ほてり、耳鳴り、めまい、微熱 体液不足では、発熱性疾患や炎症</p> <p>【対策】水分や栄養補給 ほうれん草、ゴマ、アスパラガス、山芋、白きくらげ、豆腐、鶏卵、アワビ、ハマグリ、すっぽん、以下、牡蛎 十分な睡眠と、働きすぎや疲労の蓄積に注意 【控えたい食品】唐辛子等の辛い物(体液を消費しやすい)</p>

Step3: 舌苔Check

舌苔の色	体内事情
薄く白い	健康です！
白く湿っている	<p>冷えに支配されている 原因: 冷たい物や甘い物の過剰摂取、暴飲暴食や不規則な食生活 【陥りやすい病気など】 腰痛、肩こり、腹痛、座骨神経痛、肋間神経、鼻炎、花粉症、喘息、生理痛、生理不順、胃炎、胃潰瘍、腸炎</p> <p>【対策】温める 羊肉、鶏肉、サケ、エビ、イワシ。足湯や腰湯。 【控えたい食品など】冷たい飲み物や食べ物、早食いせずに、よく咀嚼し、腹八分</p>
白く乾いている	<p>感染症にかかっている、体内に炎症や乾燥が始まっている 【陥りやすい病気など】 喉や鼻の奥の乾燥感、口の渇き、唇の乾燥、鼻血、粘膜の乾燥や炎症 + 舌の赤み = 乾燥が更に進んでいる状態(胃炎・胃潰瘍・食道炎・膀胱炎) 気管支炎、鼻炎の慢性化</p> <p>【対策】水分を補う トマト、きゅうり、アスパラガス、オクラ、白きくらげ、豆腐、豆乳、身体を冷やす可能性がありますが、あんず、ナシ、みかん、桃、リンゴなどの果物。風邪を引いている場合はそれらに加えて身体を温める、生姜、ネギ、ニンニクも一緒に摂取する。睡眠や休養をとり水分損失を防ぐ。マスクや加湿器を活用する。</p>
白く粉っぽい触れると湿っている	<p>過剰な水分により、体内に熱がこもっている。 炎症や化膿が悪化、感染症の勢いが強くなっている 【陥りやすい病気など】 むくみ、関節痛、神経痛、頭痛、めまい、立ちくらみ、鼻水、くしゃみ、咳 胃炎、肝炎、胆のう炎、腸炎、膀胱炎、胃・十二指腸潰瘍、気管支炎、扁桃炎、インフルエンザ、肺炎、耳下腺炎、中耳炎などの感染症、化膿性疾患(皮膚)</p> <p>【対策】水分を体外へ出す、熱の勢いを弱くする 冬瓜、ゴーヤ、大根、昆布 しっかりと休養をとり、治療を最優先に(かなり病気が重い状態) 【控えたい食品】脂っこいもの、味の濃いもの、辛いもの</p>
白く厚く粘っている	<p>冷えと湿気が充満 原因: 暴飲暴食、不規則な食生活 【陥りやすい病気など】 腰痛、肩こり、頭痛、めまい、立ちくらみ、生理痛、生理不順、むくみ 消化吸収機能の衰え(胃炎、胃潰瘍、腸炎、脂質異常症)</p> <p>【対策】身体を温める 羊肉、鶏肉、避け、エビ、イワシ、ネギ、生姜、クルミ ウォーキングなどの軽い運動で適度な汗をかき、水分の排泄を 【控えたい食品】冷たいもの、甘いもの、早食い 腹八分をよく咀嚼して</p>
黄色	<p>ウイルスや細菌に感染の可能性あり 【陥りやすい病気など】 熱が出る、頭痛、のどの痛み、口の渇き、目の充血、咽頭炎、鼻炎、気管支炎、胃炎、胆のう炎、腸炎、膀胱炎、腎盂腎炎、前立腺炎、膣炎、リンパ節炎、とびひ、蜂窩織炎:ほうかしきえん) 病気が長引くと、舌苔が厚くなり、舌の状態に変化がみられる 薄い黄色 → 濃い黄色 = ウイルスや細菌の勢力強化の可能性</p> <p>【対策】体力をつけ、余計な熱を取る 旬の野菜や魚介類、熱をとる(きゅうり、ナシ、ミント) 無理をせずに休養をとり、免疫力の維持を</p>
褐色 焦げ茶	<p>炎症、化膿性疾患、精神不調 体内のこもり熱がかなり大きい 薄い黄色 → 濃い黄色 → 褐色(熱が体内にこもった際の変化) 【陥りやすい病気など】 顔が赤い、顔が赤黒い、汗がよく出る、口が乾く、冷たい飲み物を欲しがると、口臭、体臭、尿の色が濃い、便が硬い 胃炎、肝炎、胆嚢炎、腸炎、膀胱炎、尿道炎などの炎症</p>

(参考書籍: 舌をみれば病気がわかる)

	<p>胃・十二指腸潰瘍、感冒、気管支炎、上気道炎、扁桃炎、インフルエンザ、肺炎、耳下腺炎、中耳炎などの感染症 化膿性疾患(皮膚)、口内炎、歯肉炎 イライラや不眠、自律神経失調、同期、神経症、頭痛、精神面の不調 強い痒み、アトピー性皮膚炎(赤いただれ)、湿疹、じんましん、にきび 脳梗塞、脳出血、生理痛、生理不順、月経前症候群、軽血の色が黒い</p> <p>【対策】余分な熱を冷ます きゅうり、トマト、ナス、冬瓜、ゴーヤ ぬるめの湯舟にさっと入る 【控えたい食品】熱に変わりやすい唐辛子などの辛いもの</p>
<p>灰色</p>	<p>病気の悪化(体内の湿気の停滞、乾燥、熱の勢い強化、冷えにより病が異なる) 【陥りやすい病気など】 黄色 → 灰色 → 黒 = 病気が根をおろし重くなっている + 厚く粘っこい = 湿気の停滞による病気(脂質異常症、肝機能障害、狭心症、心筋梗塞、子宮筋腫、不妊症、アトピー性皮膚炎、うつ病) + 舌苔の乾燥 = 体内の水分不足による病気(気管支炎、インフルエンザ、喘息、鼻炎、肺炎、胃炎、胃潰瘍、食道炎、膀胱炎、糖尿病、脂質異常症の長期化) + 黄色がかった灰色 = 熱の勢いの強さによる病気(胃炎、潰瘍、肝炎、胆のう炎、化膿性疾患、自律神経失調症) + 舌苔自体は白っぽい = からだが冷えることによる病気(腰痛、座骨神経痛、肋間神経痛、鼻炎、花粉症、喘息の悪化、不妊症、生理痛、生理不順、痛風の発作)</p> <p>【対策】体力をつける 旬の野菜や魚介類をバランスよく食べる。十分な休養を</p>
<p>黒い</p>	<p>病状の重さ、慢性化、長期にわたる冷え 様々な機能低下 【陥りやすい病気など】 腹痛、、吐き気、下痢、胃腸障害、胃炎、胃・十二指腸潰瘍、腰痛、座骨神経痛、肋間神経痛、鼻炎、花粉症、喘息 + しめっぽい = 全身の機能低下(疲れやすい、風邪をひきやすい、だらだらと汗をかく、抜け毛や白髪が増えた、病気は多種にわたる) 血液循環の悪化(脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、頭が重い、息切れしやすい、胸がそわそわする) 肝炎、腎炎、喘息、鼻炎、貧血、痛風などの慢性化、がん、不妊症、生理不順、甲状腺機能低下症、更年期障害、骨粗しょう症</p> <p>【対策】あたためる 羊肉、鶏肉、鹿肉、マグロ、エビ、クルマ 負担にならない程度の散歩、軽い体操などの適度な運動の習慣づけ 冷えにくい身体づくりを</p>
<p>厚い</p>	<p>食べ過ぎ状態の継続による胃腸の酷使 原因: 暴飲暴食や不規則な食生活の習慣による、消化吸収機能の衰え 【陥りやすい病気など】 食欲不振、吐き気、げっぷ、むかつき、腹部膨満感、腹痛、下痢や便秘、ガスが臭い、胃炎、胃潰瘍、腸炎、自律神経失調症、糖尿病、脂質異常症、痛風、高血圧、肝機能障害、胆のう炎、湿疹、じんましん 肥満の原因、血行の悪化による脱毛や抜け毛、不眠、頭痛、倦怠感などの体調不良、不妊症 湿気や水分の停滞による花粉症、喘息、腎臓障害、ポリープ、甲状腺腫の形成</p> <p>【対策】消化の良い食事、よく咀嚼して腹八分をゆっくり食べる 野菜中心 食生活の改善、適度な運動を毎日の習慣に 【控えたい食品】味の濃い物、肉類、甘いもの</p>
<p>湿っぽい</p>	<p>水分の停滞による身体の冷え 【陥りやすい病気など】 + ふちに菌型 = 過剰な水分の停滞(むくみ、関節のこわばり、手足のだるさ、しびれ、倦怠感、頭や腰の重い鈍痛、めまい、耳鳴り) + 胃のぼちゃぼちゃ音 = 胃の機能低下 + 心臓や頭部の圧迫感 = 狭心症、脳梗塞、花粉症、喘息 + 舌が紫色 = 代謝機能低下(風邪、腹痛や下痢などの胃腸障害、生理痛、生理不順、痛風の発作) 貧血、不妊症、甲状腺機能低下症、更年期障害、骨粗しょう症、がん 抜け毛、白髪</p> <p>【対策】身体をあたためる 羊肉、鶏肉、ネギ、ニラ、マグロ 散歩などの軽い運動で適度な汗で水分を体外へ</p>

乾燥	<p>炎症、慢性病による体液不足</p> <p>【陥りやすい病気など】</p> <p>+ 舌が赤い = 胃炎、肝炎、胆のう炎、腸炎、腎炎、膀胱炎、尿道炎</p> <p>+ 舌が白っぽい = 血液や水分の循環低下(足のむくみ、膝のだるさ、下半身の冷え、免疫力の低下、老化の進行)</p> <p>インフルエンザ、喘息、鼻炎、扁桃炎、肺炎、乾いた咳、のどの痛み、鼻血、気管支炎</p>
	<p>【対策】体液を補う</p> <p>トマト、きゅうり、アスパラ、オクラ、白きくらげ、豆腐、豆乳、あんず、ナシ、みかん、桃、リンゴ。身体を休めて体液の喪失を防ぐ</p>

この他にも、舌苔の剥がれや亀裂、舌苔の位置等、様々な症状が存在します。

Step4: 舌裏Check

「舌の裏の血管が怒張」している 血行の悪化、生活習慣病

舌の裏の二本の静脈は、
血液循環が滞ると、太く怒張します
ストレスやエネルギーの流れの悪化

健康な舌裏の静脈は
青い静脈がぼんやり見える程度
または全く見えません

血行の悪化に伴い静脈が太く大きく盛り上がります
静脈の蛇行も同様

【陥りやすい病気など】

不整脈、高血圧、脳梗塞、脳血栓、肝機能障害、肝炎、血中コレステロール過多、中性脂肪過多、がん、生理痛、不妊症、子宮筋腫などの婦人科系の病気

【対策】血流を良くする

青魚(あじ、イワシ、サバ)、玉ねぎ、菜の花、酢を使った料理
散歩を毎日続ける(ストレス解消にも)



シミやシワやたるみやくすみ 顔の老化が気になる方へ 自顔チェックワークショップ

「変わらないね！」と言われたあなたへ
30分のオンラインワークショップで
老け顔防止の知恵を受け取れます

詳細お申込みは
こちら

