

うるおい美人講座

うるおい新基準！【気・血・水】のすべて
～迷わず、悩まず、うるおいの軸を手に入れる～

うるおい美人講座＊時間割＊

day 1 ・ day 2

一、お肌がうるおう漢方とは？

二、誰もが平等に歳をとる、わけではありません！

あなたのうるおいバランスを知ろう。

三、うるおい新基準！「気・血・水」っていったい何！？

うるおいバランス＝気・血・水の正体を知ろう。

- ・ 気とは、気虚、気滞
- ・ 血とは、血虚、瘀血
- ・ 水とは、津虚、水滞

四、私がうるおう食材は？美漢レシピ！

五、もっと潤うための具体策をつくろう！

◆漢方とは

漢方と聞くと、
どんなイメージがありますか？

東洋医学は、奈良時代（諸説あり）に
中国から日本に伝わってきました。

その後、
日本人の気質、体質、風土
の影響を受けながら
（ ）独自で発展してきた
（ ）の伝統医学が「 」です。

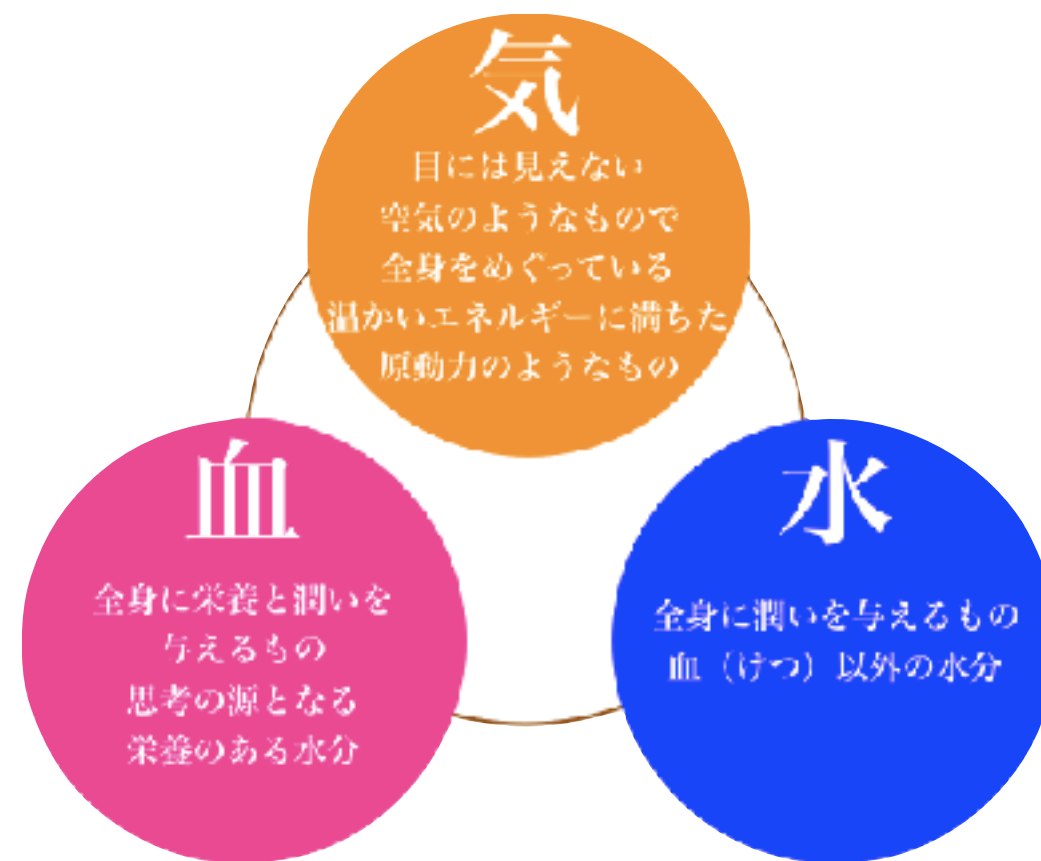
* MEMO *

◆漢方とは

人間のカラダの中に、何か臓器があるのは分かっていましたが
心臓がどれで、肝臓がどれで、それぞれどんな働きをするのか分かる前に、
漢方では、人間のカラダには（ ）という生理機能があり
（ ）、（ ）、（ ）という3つの要素でできている
と考えていました。（※諸説あり）



うるおい（ ）



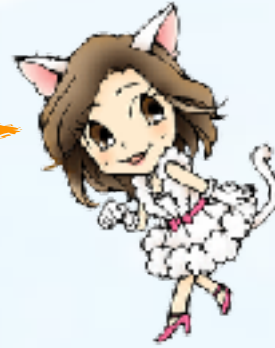
うるおい（ ）

誰もが平等に歳をとる、わけではありません！

～あなたのうるおいバランスを知ろう～

まずは現状把握が大切です。以下のチェックシートであなたのカラダの中のうるおいバランスをチェックしましょう。

氣



氣不足（エネルギー不足・気虚）

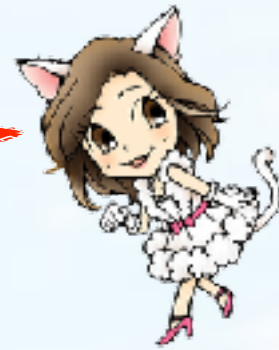
- ☐ ほおや目尻、フェイスラインのたるみが気になる
- ☐ ほうれい線が目立ってきた
- ☐ しずく型の毛穴が目立つ
- ☐ 敏感肌だと思う
- ☐ 代謝が悪いと思う
- ☐ やる気が出ない、気力がない
- ☐ 花粉症など、アレルギーがある
- ☐ 疲れやすい、だるい
- ☐ 疲れていないのに「疲れてる？」と聞かれる
- ☐ 寒がり、冷え性である
- ☐ 声が小さい
- ☐ 風邪をひきやすい
- ☐ 汗をかくとなかなか止まらない
- ☐ 胃下垂である
- ☐ 月経が予定よりも早く来る

気めぐり悪い（ストレス溜め込み・気滞）

- ☐ 眉間に縦じわがある
- ☐ 顔はほてりやすいけど、足は冷える
- ☐ 疲れるとじんましんができる
- ☐ ほおに吹き出物ができる
- ☐ イライラすることが多い
- ☐ ストレスが多い
- ☐ おなかが張る、おなかにガスがたまる
- ☐ げっぷがよくでる
- ☐ ため息をよくつく
- ☐ よく話す、おしゃべりだと言われる
- ☐ のどがつかえる感じがする
- ☐ 憂うつである
- ☐ エアコンの風が苦手
- ☐ 柑橘系の香りが好き
- ☐ パクチー、春菊、セロリのような香りの強い野菜が好き、または苦手なのどちらか。

まずは現状把握が大切です。以下のチェックシートであなたのカラダの中のうるおいバランスをチェックしましょう。

血



血不足（うるおい不足・血虚）

- ☐ お肌がかさかさ乾燥する
- ☐ 深いシワがある
- ☐ 足のすねが乾燥して粉が吹く
- ☐ 顔色が悪い（白い）と言われる
- ☐ 顔にツヤがない
- ☐ 爪が弱い、割れやすい
- ☐ 髪がパサパサしてツヤがない
- ☐ 42歳未満なのに白髪が目立つ
- ☐ 目が乾きやすい（ドライアイである）
- ☐ 視力が悪くなった
- ☐ 夜、よく夢を見る
- ☐ 足がつりやすい
- ☐ パソコンやスマホを見ている時間が長い
- ☐ 月経の量が少ない、遅れやすい
- ☐ 集中力がない、ぼーっとする

血めぐり悪い（ドロドロ血・お血）

- ☐ シミができやすい、濃くなった
- ☐ 目の下のクマが消えない
- ☐ 顔色がくすんでいる（首よりも顔色が暗い）
- ☐ 唇の血色が悪い（紫っぽい）
- ☐ ぶつけた覚えがないのにあざができていく
- ☐ ニキビあとや傷のあとが残りやすい
- ☐ 日焼けの痕がなかなか消えない
- ☐ 月経のときに血のかたまりがでる
- ☐ 月経痛がある、つらい
- ☐ 肩こりや、腰痛がある
- ☐ しもやけになったことがある
- ☐ のどが渇くけれど、たくさん飲めない
- ☐ 情緒不安定
- ☐ 日中は座っていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーで済ませることが多い

まずは現状把握が大切です。以下のチェックシートであなたのカラダの中のうるおいバランスをチェックしましょう。

水



水不足（うるおい不足・津虚）

- ☐肌がカサカサ乾燥する
- ☐小ジワが多い気がする
- ☐のどが渇く
- ☐唇が乾燥してリップクリームが手放せない
- ☐1日に飲む水分が500ml以下である
- ☐トイレに行く回数が1日3回以下である
- ☐便秘気味で出るときはコロコロ便である
- ☐ねばねばの鼻水が出る
- ☐ねばっこい痰がからむ
- ☐鼻が乾燥する
- ☐空咳が出る
- ☐お酒をよく飲む（ほぼ毎日）
- ☐水分はほぼコーヒーや紅茶などカフェインを含むものでとっている
- ☐フルーツをあまり食べない
- ☐お野菜をあまり食べない

水めぐり悪い（水たまり・水滞、水毒）

- ☐白ニキビがしやすい
- ☐顔がむくみやすい
- ☐足がむくみやすい
- ☐手がむくみやすい
- ☐冷え性で特に足が冷える
- ☐水分を摂るとおなかがちゃぽちゃぽする
- ☐ジュクジュクとした湿疹ができることがある
- ☐乗り物酔いをしやすい
- ☐雨の日にカラダがだる重くなる
- ☐特に雨の日に頭が痛くなる
- ☐冷えるとおなかを下しやすい
- ☐お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ☐あまり汗をかく機会がない
- ☐むくみ対策で水を1日2リットル以上飲むようにしている
- ☐のどが渇く、またはのどがあまり乾かない

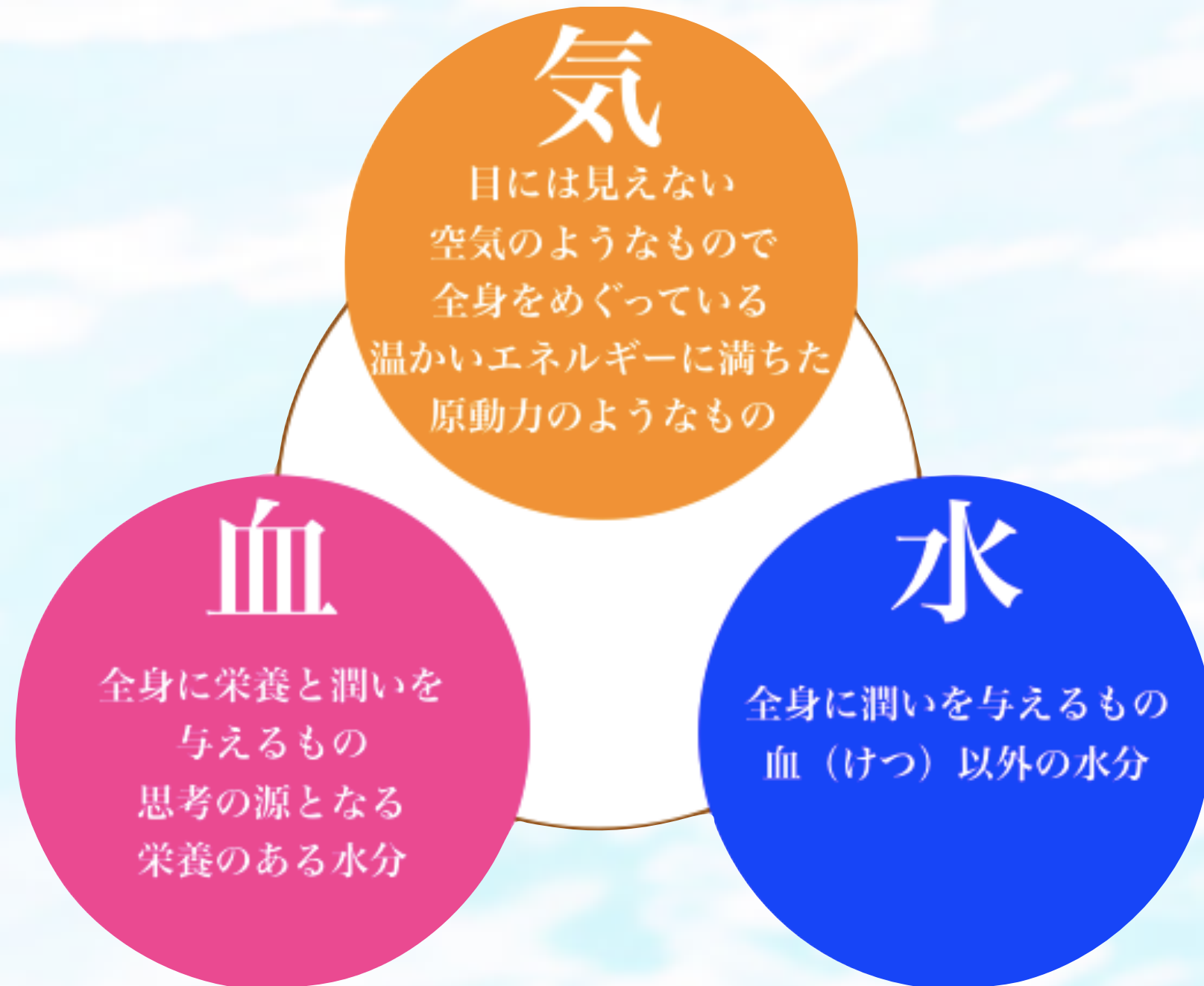
うるおい新基準！「気・血・水」っていったい何！？

～うるおいバランス＝気・血・水の正体を知る～

◆気血水とは＝うるおい（ ）

気血水は（ ）あり、しっかりと（ ）ことが健康で美しくある条件です。それが（ ）したり、（ ）たりすると外見にサインが出てきます。

そのサインを正しく読みとり、カラダを内側からキレイにする方法がわかれば
真のうるおい肌になり続けられるのです。ここではサインを読み取れるようになりましょう。



◆気（き）

●気とは（ ）。

●気の働き 5 つ

①推動（すいどう）作用：動かす

②温煦（おんく）作用：温める

③防御（ぼうぎょ）作用：カラダを守る

④気化（きか）作用：性質を変える

⑤固摂（こせつ）作用：もれを防ぐ、位置を保つ

◆気（き）

気虚（ききょ）＝気不足

気滞（きたい）
＝気めぐり悪い

◆血（けつ）

●血とは（ ）

●血の働き

（ ）

（ ）

（ ）

●血が潤しているのはどこ？

◆血（けつ）

血虚（けつきょ）
＝血不足

瘀血（おけつ）
＝血めぐりが悪い

◆水（すい）

●水とは（ ）

●水の働き
（ ）

●水が潤しているのはどこ？

◆水（すい）

津虚（しんきょ）

= 水不足

水滞（すいたい）

= 水のめぐりが悪い

美漢レシピ (1/3)

＊ 氣不足タイプ～パワー不足～

<食事>

玄米、イモ類、穀類、きのこ類

高麗人参、なつめ、ざくろ、玄米
さつまいも、やまいも、さといも
かぼちゃ、とうもろこし、栗
しいたけ、まいたけ
ホタテ、うなぎ、鶏肉、鮭など

<ライフ>

- ♥休む（遅くても23時には寝る）
 - ♥深呼吸をする（朝5～7時がオススメ）
 - ♥軽い運動をする（ストレッチ、ウォーキング）
- etc

＊ 気めぐりタイプ～イライラタイプ～

<食事>

香りが良いもの、柑橘類、香菜など

陳皮、桜、ルイボス、おそば
春菊、セロリ、ショウガ、ニラ、大根、
みょうが、しそ、ミント、三つ葉、パセリ
グレープフルーツ、みかん、ゆず
ジャスミン茶、ミントティーなど

<ライフ>

- ♥リラックスする時間を作る
 - ♥自分を緩める
 - ♥しゃべる、歌う、ため息→深呼吸
- etc

美漢レシピ (2/3)

＊ 血不足タイプ～うるおい不足～

<食事>

赤色、黒色の食材、たんぱく質が多い

なつめ、くこの実、リュウガンニク
ほうれん草、にんじん、レンコン
くるみ、松の実、落花生
大豆、黒豆、黒ごま、黒キクラゲ、栗
赤身魚・赤身肉、いちじく、ぶどう、黒豆茶

<ライフ>

- ♥汗をかく運動は控えめに
- ♥長風呂も控えめに
- ♥夜1~3じは熟睡をする

etc

＊ 血めぐりタイプ～ドロドロ血～

<食事>

ニオイが強いものが多い

サンザシ、ローズ、ショウガ、紅花、ウコン
あずき、黒豆、黒キクラゲ
なす、ピーマン、チンゲンサイ、ほうれん草、
たまねぎ、ニラ、にんにく、かつお、まぐろ
ブルーベリー、桃

<ライフ>

- ♥ストレッチ(大きなリンパ節のあるところを伸ばす)
- ♥カラダを温める (お風呂に浸かる、岩盤浴)
- ♥腰回りを冷やさない

etc

美漢レシピ (3/3)

＊ 水不足タイプ～うるおい不足～

<食事>

体温以上の温度の水分、フルーツ、お野菜

<ライフ>

- ♥ノンカフェインの飲み物を選ぶ
- ♥汗をかくなら水分補給を忘れずに
- ♥水分を飲めない時は生フルーツ、生野菜で補う

＊水たまりタイプ～水（すい）のめぐりが悪い～

<食事>

ショウガ、はとむぎ、あずき、黒豆、昆布、
のり、わかめ、シナモン
とうもろこし、トウモロコシのヒゲ（南蛮毛）
きゅうり、とうがん、もやし、すいか
ウーロン茶、はと麦茶、あずき茶

<ライフ>

- ♥お風呂に浸かって汗をかく（半身浴もgood!）
- ♥水の飲み過ぎはNG（1日2Lは不要）
- ♥味の濃いものは控えめに

いかがですか？

気・血・水は、あなたのカラダの中にたっぷりとあって
しっかりとめぐっていることがお肌がうるおう条件であることが
理解できましたね！

それでは、あなたが今日からもっとうるおうために何をしたらいいと思いますか？
以下の要領で具体策を手に入れましょう。参考書を活用してくださいね。

①うるおいバランスチェックで何が分かりましたか？

例) お肌の乾燥は「血」が不足していることがわかった。

②あなたのうるおいバランスはどこをどう整えたらいいですか？

例) 血をおぎなう食事をする。

③今日から具体的に何をしますか？

例) 毎朝クコの実とナツメのお茶を飲んで、お肌のうるおいの変化をみる。

生理中はとくに不足しがちになるのでおやつにナッツを食べる。

うるおい美人講座テキスト

2018年3月3日発行 第1版

2018年4月26日第2版

2018年6月1日第3版

著者 御子柴詩織

発行所 御子柴詩織

〒106-0045 東京都港区南青山2-2-15ウィン青山942号

nimame.nn3@gmail.com（販売・ライセンスについてのお問い合わせ）

copyright Shiori Mikoshiba

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の美容のために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。

免責事項

この『うるおい美人講座』では、私が研究し、実際に活用し、実感、体感のあったことを提供していますが、当然ながらその結果には個人差があります。この『うるおい美人講座』の著者は、本書を使った結果に一切の責任を持つことはできません。ですが、あなたがうるおい、女性としての自信を手に入れて美しくなり続けることを応援しております。