

橋本家の薬膳cafe 体質診断

さま

2025年〇〇月〇〇日診断

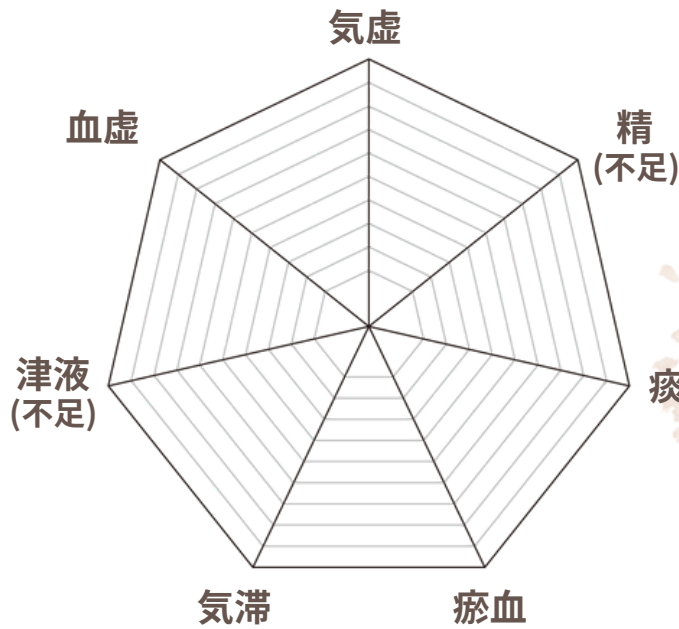


『気血津液不足』タイプ

体を動かす力(気)と、血や潤い(血・津液)の両方が不足している状態。

疲れやすさ・乾燥・めまい・息切れ・物忘れ・肌や髪トラブルが出やすく、全体的にエネルギーが巡りにくいタイプです。食べ物や飲み物で補ってきましょう。

痰湿



おすすめ食材

★気を補う食材（補気）

山芋、かぼちゃ、じゃがいも、もち米、大豆製品、はちみつなど

★血を増やす食材（養血）

黒豆、クコの実、なつめ、ほうれん草、レバー、卵、ぶどう

★潤いを補う食材（滋陰・潤燥）

白きくらげ、豆腐、れんこん、松の実、梨、黒ごま、百合根



@yokuzen_cafe_hashimoto