

漢方豆知識

【舌診編】

中医学では、
「舌は内臓の鏡」と言われるぐらい
体の中のことが分かるニャ🐾🐾

舌で分かる！
漢方流 体質診断法

健康な舌は
こんな感じ



CHECK!

1 苔

- * 薄白いコケ
- * 多すぎず
- * 少なすぎず

CHECK!

2 潤い

- * 乾いてない
- * しっとり



その日の体調チェックの
参考にしてみてくださいニャ🐾

CHECK!

3 形

- * ふっくら
- * ほどよく
均一の厚さ

CHECK!

4 色

- * ピンク色
- * 唇より
ほんのり濃い

日々の健康状態を舌でCHECK!

相談に来てニャ

朝の歯磨き前に 「舌チェック」 を習慣にしよう!



ききょ 気虚

疲れやすい? エネルギー不足

苔は
白く薄い



大きく
腫れぼったい

舌のフちに
歯の跡

淡いピンク色

改善食材: 山芋・豆類・肉類・かぼちゃ
NG食材: 生もの・油っぽい物・刺激物・冷たい物

きたい 気滞

イライラ! 情緒不安定

中央に
白か黄色
の苔



舌全体が
硬い

舌のフチが
分厚く赤い
(青紫～紅赤色)

改善食材: セロリなど香り野菜・あさり・レバー
NG食材: 粘る物・味の濃い物・油っぽい物

けきょ 血虚

くらくら貧血! めまい

苔は
白く薄い



やせて
薄い舌

全体的に
薄淡い
ピンク色

舌全体が
細く小さめ

改善食材: 鶏肉・レバー・ほうれん草・プルーン・牡蠣
NG食材: 唐辛子・冷たい物

けつお 血瘀

血液ドロドロ! あちこち痛い

舌の裏の
静脈が
太く目立つ



シミのような
斑点ができる
ことも

舌全体が
青紫～暗紅色

改善食材: 青魚類・ネギ類・なす・さんざし・黒酢
NG食材: 動物性脂肪・味の濃い物・冷たい物

いんきょ 陰虚

手足がほてる! 潤い不足

苔が少なく
舌全体が赤っ
ぽい



裂け目があることも

ひどいときは表面
が鏡のようにツ
ルットすることも

潤いが
なく乾燥

改善食材: 豚肉・蓮根・人参・りんご
NG食材: 唐辛子・酒類・乾き物・塩辛い物

たんじつ 痰湿

むくみっぱなし! 水分代謝低下

舌の色が
見えない
ほど厚く
粘っこい苔



舌全体が
大きく
腫れぼったい

苔は
白か黄色

改善食材: 根菜類・豆類・貝類・きのこ類
NG食材: 味の濃い物・冷たい物・酒類