

# ムスピの会ニュース

## 色彩心理学と陰陽五行 春編

### 色がもたらす効用

色には、それぞれ物理的、生理的、心理的な働きがあり、これをファッションやインテリア、料理の盛り付け、テーブルコーディネートなど生活の中に上手に活用することで、心地よいエネルギーを得ることが出来ます。今回は、色が人に与える影響について、東洋医学の基礎陰陽五行の立場から見て行きましょう。



発行	ムスピの会
出版部	5月の月齢
下弦	5/8
新月	5/15
上弦	5/22
満月	5/29



「争」という字の横に「青」をもつてくると「静」になり、水（さんずい）と組み合わせれば「清」になります。このように青には「水に流す」（意識をリセットする）力があるのかも知れませんね。天気がよい日は気持ちが良いですが、「晴」という字は、きつと青い空に太陽があると気分爽快になるところからきたのでしょうか。

五月は五月晴れといわれるように空の青さや新緑が美しい季節ですが、こうした環境にいると気持ちが良いのは、青色に開放、解き放つ、手放すといったリセット効果があるからではないでしょうか。実際、海や空の青色を見ていると、気分が落ち着き、爽快になります。

私は五月生まれなので、この時期の木々の新緑が大好きです。緑には癒しの力があり、傷ついた細胞や組織を再生し、修復してくれます。病後はそうした緑の中で療養することで、自然治癒力が高まります。肝臓の経絡は目を管理していて、肝臓の血液浄化力が落ちてくると、血行不良から眼精疲労やドライアイといった目の疲れが出やすくなります。そんな時には鮮やかな新緑や青空を見ることが、目の疲れがとれるでしょう。

ブルーベリーに視力改善効果があると言われて流行った時期がありました。黒ゴマ、黒豆、黒米、小豆、タカキビ、ナスといった紫（赤紫）色の食べ物にもアントシアニンと呼ばれる目の若返りが期待できる成分が含まれています。ブロッコリーや小松菜、ほうれん草といった緑黄色野菜や、ヨモギ、スギナといった野草に含まれるカロチンなども目を良くする成分が豊富に含まれています。木の芽時といわれ

る春先には、このような食べ物を摂り、身も心もリフレッシュしたいものです。

### 行き過ぎた「青」がもたらす影響

また、青色には管理や支配、統率力を高める働きがあります。例えば、効率のもとに大量生産が行われる工場で働く労働者の作業着には、青色系統が多く見受けられます。理由は、統率が取れないと、生産性が落ちてしまうからです。それを物語るのかのように、ブルーワーカーという表現もあります。警察官や機動隊、消防団員、警備員、自衛隊員の服装やセラー服に青色系統が多く使われているのも、同じく統率しやすい色だからです。

しかし、青色が行き過ぎると大衆操作といったマインドコントロールにつながる危険性があります。パソコンやテレビ、スマホといった通信機器の液晶画面から発せられるブルーライトによって、脳疲労を訴える人が増えています。こうした機器から発せられる情報を鵜呑みにせず、自分で考える力を取り戻すためにも、機器の使いすぎには注意しましょう。

### 補色で調和をとる

この青の強さを緩和する色が白色です。白には「白紙に戻す」という初期化の力があるので、青色にワンプイントで白色を組み合わせると、より開放感・清涼感もたらされます。道路標識にはこの青（緑）と白の組み合わせが多いですが、おそらく疲れ目の予防効果もあるでしょう。この組み合わせはコンビニの看板や清涼飲料水にも見られます。料理では、青菜や野草の白和え、青菜の塩茹でといった組み合わせを取り入れることで、食事を通して人間の運氣もよくなるかも知れません。この春は、ぜひ肝臓系を活性化する青色を活用してみてください。

### 春の心と体を癒す「青」

春先は特に肝臓が疲れやすく、イライラしたり、時には怒りが爆発することがあります。また、肝臓が不調になると執着心や嫉妬心が人一倍強くなったり、人間関係がぎくしゃくしたり、何をやっても空回りするといった状態を引き起こしやすくなります。そんな時には、青い空や木々の緑を見ることで穏やかな気分に戻すことができます。なぜなら青色は肝臓の経絡と共鳴していて、青や紺、紫といった服を身につけたり、テーブルやカーテン、絨毯などに青色系統を取り入れることで気分転換につながります。食物では青菜（緑黄色野菜）や野草といった青（緑）色食品を多めに摂ることで開放的な気分になり、執着を手放しやすくなるでしょう。また、肝臓を良くする意識のあり方は「寛容性」ですが、色彩を上手に活用することで、赦す、受け入れる、水に流す、とらわれないといった意識へ誘導することもできます。

## 生命維持にかかせない塩

塩は私たちの生活になくてはならないものです。なぜなら、人間の体内には体重の約 5% の塩分 (成人) が含まれているからです。これらの塩分は、骨格や筋肉、体液 (細胞内液、組織間液、血液、リンパ液) など体のあちこちに存在していて、欠乏すると私たちの生命の危機に関わります。最近は無塩食や減塩志向が強くなりますが、健康のためには質のよい塩分を適量摂ることが大切です。

### 塩 (自然塩) の効用

#### 健康面

- ・ 殺菌作用 (うがい)
- ・ 歯ぐきの引き締め
- ・ 熱中症予防
- ・ 冷え症予防 (塩浴)
- ・ 発汗によるデトックス (塩浴)



#### お料理・生活編

- ・ 旨み成分 (グルタミン酸) を引き出す
- ・ あく抜き (山芋や山菜など)
- ・ 脱水作用 (きゅうりの塩もみ、焼魚の焼き崩れ防止)
- ・ 酸化防止 (りんご、じゃがいもなどの変色防止)
- ・ 防腐作用 (梅干しや味噌など)
- ・ 水道水の塩素 (酸性) を還元

### 塩分不足による体の不調 (一部抜粋)

- めまい・ふらつき
- 倦怠感・精神不安定 (神経伝達機能の低下による)
- 食欲不振 (消化液の分泌不足による)
- 筋肉のけいれん・痛み
- 活力減退
- 脱水症状
- 皮膚の弾力低下 (新陳代謝の衰えによる)
- 免疫力の低下



## リ・コエンザイム ビオソルト



原材料: 岩塩 (チベット産)  
 工程: 採掘 粉砕  
 内容量: 300g 価格: 1,620 円 (税込)  
 お料理に使いやすい細粒タイプ。  
 たんぱく質 (細胞) を硬くするニガリ成分を含まないので、お魚料理にもおすすめ。

## リ・コエンザイム ソルトの特徴

ヒマラヤ山脈のチベット高原が原産。3 億 8 千年前の地殻変動によって太古の海水がマグマの熱で焼かれ溶けて結晶化することで還元力 (抗酸化作用) を持つ貴重な塩 (還元性焼成岩塩) になりました。汚染のない太古の海水からつくられた塩にはミネラル (極微量のミネラルも含む) がバランスよく含まれています。

## リ・コエンザイム キャンディソルト



原材料: 岩塩 (チベット産)  
 内容量: 35g 価格: 486 円 (税込)  
 携帯に便利なボトル入り。  
 外出先での熱中症対策やミネラル補給におすすめです。

## リ・コエンザイム スパソルト



原材料: 岩塩 (チベット産)  
 内容量: 500g  
 価格: 1,620 円 (税込)  
 自宅のお風呂で温泉気分。水道水の塩素を還元し、体の芯から温めます。塩の浸透圧で体の汚れを落としてくれるので、ボディソープ不要。プチ断食とセットで行うとさらにデトックス力 UP!

## リ・コエンザイム 梅干しパウダー



原材料: 岩塩 (チベット産) 梅粉末  
 内容量: 30g 価格: 702 円 (税込)  
 携帯に便利なボトル入り。  
 岩塩と乾燥させた梅干しを種ごと微粉末にしました。調味料や熱中症対策におすすめです。

### ビオソルト (食用) の活用法

- ・ お醤油やお味噌に加えるとコクが出てまろやかに
- ・ 野菜の漬け置きで、野菜がシャキシャキに

### スパソルト (浴用) にアレンジ

- ・ お好みのアロマオイルを加えても OK!

