

ムスピの会ニュース

色彩心理学と陰陽五行 夏編

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心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。前回につづき、今回は赤色が与える影響について、東洋医学の陰陽五行の立場から見に行きましょう。

心臓の強化する赤色

夏を管理する心臓・小腸の経絡は血流を高め熱の循環や放熱を促します。沖縄では初夏に咲く真っ赤なデイゴの花が県花になっていますし、南国ハワイの空港やホテル、民家の庭先に植えられている最もポピュラーな花は赤色のハイビスカスです。赤色は心臓と共鳴し、その働きを高めてくれるので、心臓の負担が増える南国では赤色が好まれるでしょう。

「赤色」の活用法

赤は躍動の色と言われ、エネルギーで活発な状態を表し、身体面では血液の循環を促し、熱と共鳴して体を温めたり、食欲を増進させたりします。例としては、昔の日本女性の下着である腰巻には赤色が用いられていましたし、金太郎の腹巻きや、雪国新潟の越中ふんどしが赤色なのも、お腹や下腹部を冷やさなためだったのでしょう。今、男女関わ

発行	ムスピの会
出版部	6月の月齢
下弦	6/7
新月	6/14
上弦	6/20
満月	6/28

ず冷え症の方が増えているので、赤色の下着は冷え対策におすすめてです。



「赤色」の心理的影響

また、焼き肉や焼き鳥屋、ハンバーガーショップの看板に赤色が多いのは、食欲をそそるといふ狙いがあるからでしょう。私は、夜の街に赤ちやうちんがもっているのと、つい入りたくなるのですが、どうも人間の目は暗くなると赤色に反応しやすくなるようです。ほかにセールの値札に赤文字が使われるのは、目を引く効果もありますが、衝動的な行動を促す意味もありそうですね。

ハートマークに象徴されるように、赤色は情熱や恋、トキメキを表す色でもあります。好きな人をするると心臓がドキドキするように、トキメキ感と心臓、赤色は共鳴することがわかります。赤色は陰陽では一番陽性の色で、女性が口紅を塗ると華やかさが演出され、男性を引き寄せる求心力が働きます。頬に紅をさしたりするのも同様です。バラの花を女性に贈ると喜ばれるのは、赤色に相手のハートを射抜く力があるからでしょう。

拒食症の方に、赤色やオレンジといった暖色系の服を着せたり、部屋を明るい色調に変えたら改善した例があります。トキメキが最近感じられない、といった方もぜひ、赤色食材や赤色の服を活用してみてください。

行き過ぎた「赤色」が及ぼす影響

しかし、赤色も過ぎると問題です。なぜなら、赤色には激怒、興奮、闘争、革命、戦闘といった意味

もあるからです。例えば、人が興奮すると顔は赤くなり、闘牛の牛は赤い布を見ると興奮し、戦闘的になります。革命の旗印は赤色ですし、労働組合の旗や、革命によって生まれた国の国旗にも赤色が多く用いられています。赤色は血液と共鳴し、生命に直結する色だから血が騒ぐなのでしょう。緊急車両のサイレンやボディに赤色が使われるのも、交感神経が緊張するからです。

人も赤い血がしたたる肉料理ばかり食べていると、興奮し、激こうしやす性格になります。赤色の補色は緑色なので、肉料理には緑の野菜をたっぷり添えるようにしましょう。そして、赤色の激しさを抑える色が黒色です。赤いスーツに、黒色の靴や帽子、マフラーなどに添えるとシックな装いになります。食べ物では、鉄火丼やいくら丼に海苔、梅干しに醤油、赤飯にこま塩、肉に黒コショウ、マグロに醤油、小豆に昆布といった組み合わせをすると見た目がきれいになるだけでなく、味もよくなります。

食卓での「赤色」活用法

心臓の力が弱ると不整脈や動悸といった症状が出やすいので、そういう時には赤色の梅干しと三年番茶の入った梅醬番茶がおすすめてです。八丁味噌を使った味噌汁や赤味噌をつけて焼いたコンニャク、豆腐の田楽、根菜と八丁味噌などの赤色食材で作られた鉄火味噌、タカキビのハンバーグやコロツケ、赤米入りごはん、クコの実入りのお粥といったものも強心剤としてぴったりです。

熱の循環が滞る熱中症予防には、梅醬油番茶や初夏から夏にかけて出てくるジュンベリーやクランベリー、トマトやラディッシュが、過剰な熱を冷ます天然の冷却材として働きます。お肉が好物で、赤ら顔で暑がり、汗かきという方にピッタリの食材です。

夏場に向けて、赤色を上手に取り入れてみて下さい。

ビタミン・ミネラルで梅雨を乗り切る！

気温差がある梅雨時は体温調節や発汗上手く行えず、体のだるさや胃腸の疲れ、熱中症が出やすくなります。また、湿度が高いため、体の冷えやむくみも気になります。そこでおすすめなのが、疲労物質を分解するクエン酸を含む“梅干し”や太陽の恵みがたくさん詰まった乾物です。これらを上手く活用し、ジメジメした梅雨を乗り切りましょう！

かりかりこんぶ ミニ



原材料：昆布（島原産）
 内容量：10g
 価 格：367 円（税込）
***お得なサイズもあります。**
 30g 648 円（税込）

市場になかなか出ない長崎県産の昆布を天日乾燥し、食べやすいサイズにカットしました。カルシウムやビタミン、ネラルを豊富に含み、添加物不使用なので、お子さまのおやつやお酒のおつまみにおすすめです。

*小さくカットされているので、だしを取る時にも便利！

味噌汁海苔



原材料：海苔（有明産）
 内容量：20g
 価 格：1,080 円（税込）

九州有明産の海苔です。酸処理をしていないので、海苔本来の味が楽しめます。味噌汁やうどん、パスタなど麺類との相性ばっちり！和え物やサラダに混ぜても美味しくいただけます。

こぶ塩



原材料：昆布（島原産）
 塩（天然天日塩）
 内容量：30g
 価 格：540 円（税込）

海のミネラルがぎゅっと詰まった調味料です。おにぎりや、サラダ、うどんなどのスープにお使いください。

こぶのりふりかけ



原材料：昆布（島原産）
 海苔（有明産）
 内容量：30g
 価 格：648 円（税込）

昆布と海苔の旨味がぎゅっと詰まったふりかけです。不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を手軽に補えます。

こぶ塩



原材料：梅（和歌山県産）
 蓮根粉（国産）
 内容量：10g
 価 格：702 円（税込）

天日乾燥の有機梅干しに無農薬の蓮根粉末でまぶしました。ほどよい酸味と塩分が疲労回復を促します。持ち運びできるので、熱中症対策グッズとしておすすめです！

梅雨の熱中症に注意！

梅雨は湿度が高いため、毛穴から汗が出にくい上、夏に比べて喉も渇きにくく、気付かないうちに熱中症になっている場合があります。適度な運動で汗を流し、水分とミネラル補給を心がけましょう。

イチオシは「梅干し」

おすすめポイント（一部）

- ・ミネラル豊富
- ・疲労回復（クエン酸による）
- ・カルシウムの吸収をよくする（子供や高齢者におすすめ）
- ・アルカリ食品（現代の食生活は酸性にかたよりがち）
- ・食中毒の予防、貧血予防、整腸作用

これ以外にも、梅干しの効用はたくさんあります！

