

ホルモンバランス
編

バストも匂いも
セクシーに!
中医学的体臭ケア

2023年5月22日更新



みなさま、こんにちは!

ユニ子です!

「体臭ケア」

皆さんは普段どのようなことを行っていますか??

体臭について中々、他人に相談しにくい、
自分だけがとても臭っているのではないか?
など心配になる方も多いようです。

清潔にする! など

基本的なことはもちろんですが、
体が放つ「臭い」にも様々な種類があります。

- 焦げ臭い**
 - 甘ったるい**
 - 生臭い**
 - 腐敗臭**
 - 脂臭い**
- など・・・

これらの臭いは体からのトラブルサインです 🚨

病気には特有の臭いがあることが昔から知られています。

例)

イギリスの哲学者 フランシス・ベーコンは14世紀にヨーロッパで大流行したペスト（黒死病）について

『腐った柔らかいりんごのような臭いがする』と書き残しています。

病気になる（体に不調が出る）と体内での物質の合成や化学反応が**“健康な時”とは違います。**

物質にはそれぞれ特有の臭いがあり、それが血液に乗って全身を巡り、汗や尿、吐く息などに混じって体臭になります。

**体臭はまさに、
体の変化を知らせるサインなのです🔴**

清潔にしても、
香水などの香りでごまかしても
治るわけではありません😓

今回は、そんな
「体臭」の根本的なサインを読み解き、
自分に合った体臭ケアを
選択できるように学んでいきましょう！

病気による体臭の変化



まずは一般的に現代医学で言われる
体臭の変化をご紹介します。

100%その病気というわけではなく、
その病気に近い体の働きになっていると
解釈してください💡

●甘い臭い、甘酸っぱい臭い

→糖尿病

糖の代謝が上手く出来ずに、
糖の代わりに脂肪がエネルギーとして
使われるようになる。

この結果、
体内で生成されるのが「ケトン体」です。

甘酸っぱい臭いは「ケトン臭」とも呼ばれ、
これが全身を巡ることで体臭が甘酸っぱくなる。

高脂質ダイエットで炭水化物を極端に減らし、
高脂質食をしている人も同様に
甘酸っぱい臭いで悩んでいる方が多い傾向にある。

**甘い体臭、甘酸っぱい体臭は
糖の代謝を見直すと良いです💡**

- ☑ ストレスケア
- ☑ 運動する

☑ 十分な睡眠

☑ 魚＋お米の組み合わせを食べる

これらを取り入れると良いです💡

◎酸っぱい臭い、卵の腐った臭い

→胃腸の不調

酸っぱい臭いはまさしく胃酸の臭いです。

胃腸の消化吸収力が低下することで
胃腸内に未消化物が溜まり
酸っぱい臭いとなります。

他にも、歯周病や蓄のう症でも
酸っぱい臭いは起きます。

☑ まず自分の消化力をチェック

→ 口臭が気になるかも重要です💡

(食後なら胃の調子が悪い)

☑ 歯周病ケア

☑ 蓄のう症のケア

他にも

● アンモニア臭

→ 腎機能の低下

● ネズミ臭、ドブの臭い

→ 肝機能の低下

● ビールのような臭い

→ 痛風

とされています。

体からのサインに気づけるよう

日々観察をしておきましょう！

中医学的！臭いと臓器の関係



中医学では臓器を

「肝・心・脾（消化器系）・肺・腎」の
5つに分類して体調の観察をしますが

この臓器にはそれぞれ

「臭い」も当てはめることができます💡

●油臭い→肝・胆嚢

肝は体にとって必要ないものを解毒してくれるところです。

その肝臓で処理しきれなかった油が酸化することで油臭さを発します。

特にステロイド剤を長期使用している方は、油臭さにお悩みの方が多いです。

また、ストレスによる活性酸素が体内の脂肪酸と結びつき過酸化脂質になることでも油臭さを感じる場合があります。

●焦げ臭い（ヤニ臭い）→心・小腸

焼いた動物性食品が小腸に溜まり起こる臭い。
コーヒー、ビール、タバコなど
心に負担がかかるものが原因の場合もある。

特に尿の色と臭いに注意する。

●甘ったるい臭い→消化器系（脾）

膵臓からのインスリンが不足！

糖の分解が出来ずに
血中にブドウ糖が増えることで漏れ出る臭い。

●生臭い臭い→肺・大腸

アミノ酸の一種であるアミン類や
インドール、スカトールなどと呼ばれる腐敗物質が
大腸や肺にあるリンパ管に目詰まりして臭う。

●腐敗臭→腎・膀胱

硫化水素など揮発性の硫黄酸化物が原因。
ハムやベーコン、練り物などの添加物に多いので
加工食品を常食している人に多いのが特徴。

腎は肝とともに血のフィルター機能を
果たしているので、その濾過機能が低下すると
腐敗臭が発生する。

体臭タイプ別！ケア方法



◎油臭い→肝・胆嚢

→緑黄色野菜で肝機能を高め、
酸味のある柑橘類やお酢で油の分解を助ける

《緑黄色野菜》

かぼちゃ、小松菜、サラダ菜、しそ、春菊、インゲン、
青梗菜、トマト、にら、人参、バジル、パセリ、ピーマン、
ブロッコリー、ほうれん草、三つ葉 など

《酸味》

お酢、リンゴ酢、レモン、オレンジ、グレープフルーツ など

ハンバーグなどの肉料理によく添えられている

- ・ 人参のグラッセ
- ・ パセリ
- ・ 蒸したブロッコリー
- ・ ほうれん草のソテー

これらは理にかなった組み合わせです。

**油を多く食べる日は必ず一緒に食べたり、
レモン水などでケアをしましょう💡🕒**

◎焦げ臭い（ヤニ臭い） → 心・小腸

→ 小腸表面の汚れを取る

苦味のあるものや、血液浄化の食材を摂る

《血液浄化食材》

たんぽぽコーヒー（コーヒーを常飲する人は置き換えを

オススメします！)、よもぎ、春菊、菜の花、パセリ

ビタミン、ミネラルが
不足している場合もあるので、
ビタミンC、E、鉄の摂取を意識してみましょう。

●**甘ったるい臭い→消化器系（脾）**
→**甘味のある食材のうち、**
煮炊きすると甘味が増すものを取り入れる

《煮炊きすると甘味が出る食材》
キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、栗 など

消化器系が弱いので
生ではなく加熱調理がオススメです！
難しく考えず、スープや鍋にして
召し上がってみてください😊

●生臭い臭い→肺・大腸

→発汗を促す食材

動物性の油汚れを洗い流す食材を摂る

《発汗を促す食材》

大根、ネギ、玉ねぎ、生姜、ミョウガ など薬味類

動物性の油汚れ→きのこ類

クリームスープにきのこ、グラタンにきのこなど
乳製品にプラスして取り入れるのがオススメ！

●腐敗臭→腎・膀胱

→抗酸化ミネラル

腸の掃除をしてくれるこんにやくを摂る

《抗酸化ミネラル》

海藻類、牡蠣、牛肉、豚肉、うなぎ、ラム肉、イワシ
ココア、カシューナッツ、そば、アーモンド、干し柿
などサプリメントで取り入れるなら「亜鉛」を取り入
れる。

こんにゃくは体の砂おろしと言われるほど、
不要な老廃物を集めて排出してくれます ✨

→原材料がこんにゃく芋のものを選ぶこと ⚠

今日の 細グラマラスワーク(宿題)

いかがでしたか？
体臭も臭いの種類によって原因が様々です。

自分の悩みの原因を知り、
それに合わせたケアをぜひ取り入れてみてください♪

体臭について
聞きたいことなどがあれば
オープンチャットでもご質問ください🙏💡

今回も最後までお読みいただき
ありがとうございました💕