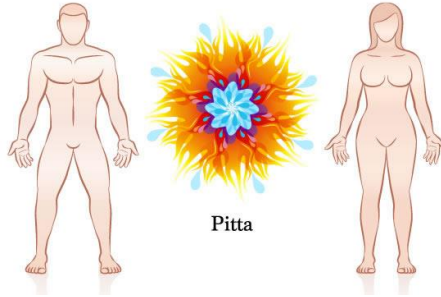


## ピッタ体質に適した食事



ピッタは身体において、肉体における体温の保持、消化、吸収、代謝、感覚器官では主に視覚やホルモンの分泌などの働きを制御しています。

### <食事>

ピッタ体質の方は消化する力があり、食欲も旺盛な場合が多いですが消化器疾患になりやすいので食事の量には注意する必要があります。また熱の属性のある食材や辛いスパイスなどは控えた方がよいとされ、塩分も取りすぎないようにし、生野菜や果物を多くとりましょう。

### [おすすめの食事]

キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス、ナス、レンコン、カボチャ、緑黄色野菜など。リンゴ、オレンジ、バナナ、ブドウ、梨、桃、柿など、よく熟して甘味の多いもの。スパイスは、コリアンダー、カルダモン、ターメリック、サフランなど。牛乳、バター（無塩）。

### [控えたい食事]

塩分の多い食べ物（醤油、味噌、塩など）酸味、辛味の強い食べ物。肉類、卵。揚げ物。ナッツ類、ゴマ油。トマト、ラディッシュ、唐辛子、ニンニク、生タマネギなど