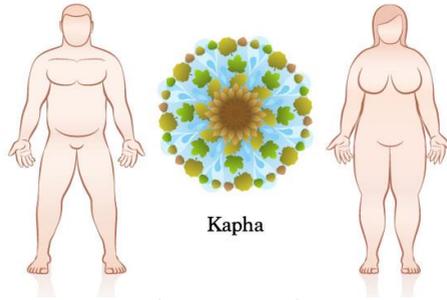


カパ[水]体質に適した食事



カパの身体における働きは、体の接合や保護、関節の潤滑、細胞、睡眠、体力の維持などを司っています。

<食事>

カパ体質の方は太りやすい傾向があるため、代謝を活性化させて体を温めるようなスパイスを使った食事をゆっくりと時間をかけていただきます。なるべく苦味や渋味、辛味のを炒めたり、温めたりした食事をとることが大切です。また甘味や酸味の強い果物、水分を多く含んだ果物はできるだけ控えましょう。

[おすすめの食事]

温野菜。サラダの場合はスパイスをかけたもの。豆類（豆腐、豆乳、インゲン豆、レンズ豆）、よく熟した果物（パパイア、マンゴー、桃、梨、クランベリーなど）。スパイスは、ショウガ、レッドペッパー、胡椒、コリアンダーなど。鶏肉（揚げ物等は控える）。加熱していない蜂蜜。

[控えたい食事]

塩分の多い食べ物（醤油、味噌、塩など）。肉類、卵。揚げ物。乳製品。脂っこい食べ物。冷凍食品。果物（バナナなど）。ココナッツ油。ナッツ。