

漢方豆知識

【食べ物編】

体を冷やす食べもの、
体を温める食べもの
ある事ご存じですか？

わどろき～！

コーヒーは「体を冷やす」
食品なんです！

ホットならまだしも
アイスなんて最悪ニャ～



《冷え》の種類に
よってこんな症状
がでます！

冷えて
手足が冷えるだけじゃないんです！

《内臓型》

《手足型》

肺が冷える
(ぜんそく、咳)

胃が冷える
(もたれる・胃痛)

腸が冷える
(下痢をする)

手足は
冷えてない

手足が
冷える
(しもやけ・痛み)

内蔵型の人
は自分の
冷えに
自覚が
ない人
が多い
ニャ～！



五臓六腑と飲食の関係

右の食品表の見方

この表は五臓六腑と食品の関係を示した
ものです。
表を見る上でまずおすすめしたいのが、
ご自分の嫌いなものや苦手な飲食物を探
し出して印をつける事です。check



その飲食物は単に食わず嫌い
という可能性もありますが、そも
そもそれをあなたの体質が受け付
けないのかもしれないニャ！

苦
手
な
食
べ
物

＜冷性＞のものばかり
胃が冷えている体質かも。
＜温性＞のものばかり
体に熱をため込みやすい体質かも。

「腎」の冷性の食べ物が
嫌いな傾向にあった方は、
意識的に「腎」の温性の
食べ物を摂ると良いニャ！



温める食品

《食べ物 の 性質》

冷やす食品

温めるのは肉でいうと「羊」ニャ！だから！
北海道で「ジンギスカン」食べてるニャ！



「カレー」は元々暑いインドの食べ物
だから汗を出させて体を冷やすニャ！

温
性

平
性

冷
性



カズーン

待ってニヤ！

温 + 冷で
±0に！

POINT

平
ジャガイモ

溫牛肉

平
ニソジン

冷
ルー

温
ラッキョウ

バランスがポイント！
カレーの中に
平性のジャガイモとか
ニンジン、
温性の牛肉・鶏を
入れたり、
温性のラッキョウ
そえたりすれば大丈夫です。

ここで注意！

日々の食べ物でカラダに大きく影響すると言ふ事です。カレーが悪いのではなく、それを受け付けられない自分の体が問題なのです。

食べ物に良し悪し
はありません！

コーヒーとて悪いものではありません。
『胃の冷え』という状態が悪いのです。
だからいいぞー!

病気の「原因」を、自然治癒力を高める薬や漢方薬で治しながら、「誘因」となる生活習慣（食事や運動やこころ）の改善に気を付けなければなりません。

医食同源

五臓六腑と飲食物の関係

■ 温性 ■ 平性 ■ 冷性

干しなまこ、くるみ、ザクロなど
うずら卵、いか、はまぐり、黒ごまなど
あさり、牡蠣、カニ、海苔、ひじき、わかめ、
キウイ、すいか、しょう油、食塩など

鶏レバー、えび、うなぎ、ニラ、もも、酢など
牛レバー、豚レバー、梅干し、銀杏など
すっぽん、馬肉、セロリなど

耳、膀胱

目、胆のう

あさつき、しそ、しょうが、にんにく、
みょうが、もやし、わさび、カラシ、
コショウ、山椒、唐辛子、牛肉など

銀杏、豆乳、アーモンドなど

柿の葉、きゅうり、ごぼう、ふき、
干し柿、梨、ハツカなど

ラッキョウ、紅茶など
鶏卵黄など

鶏卵白、山ゴボウ、ゆり根、柿、
ウーロン茶、コーヒー、緑茶など

腎 肝
肺 心
脾

小腸
舌

胃、口

くら肉、羊、納豆、牛肉、アジ、鮎、ブリ、伊勢エビ、いわし、うなぎ、かつお、かつお節など
 鶏肉、ハム、大豆、あんこう、かれい、ジャガイモ、キャベツ、たまねぎ、ニンジンなど
 豚肉、豆腐、しじみ、タコ、こんぶ、アスパラガス、こんにゃく、大根、たけのこ、トマト、
 なす、白菜、レタス、バナナ、ヨーグルト、ラーメン、うどん、そば、牛乳など