

「肝」の気を整える

カラダの余分な熱を鎮め、のぼせ、イライラを改善する



セロリ



みつ菜



小松菜



せり



クレソン



青梗菜



ピーマン



春菊



緑茶



レタス

風邪の引き始めや  
冷え症に



長ねぎ

緑の食材

腎を補ってくれる

フロッコリー



ニラ

枝豆



胃の不調を緩和する



キャベツ



キウイ

体の熱と湿をとり  
口の渇きを止める

きゅうり



血を補う、便秘を改善



ほうれん草

「心」の機能を補う  
気血を補い、貧血傾向の改善



人参



鮭



なつめ



ぶどう



牛肉



クコの実



マグロ



たこ



ライチ



豚肉



レバー

心の機能を強化



カカオ



コーヒー

赤の食材

胃もたれの改善



サンザシ

カラダの熱を冷まし  
暑気あたりの改善



トマト



すいか



ハイビスカス

気血の巡りをよくする



赤ワイン



グランベリー

「脾」の働きを補う  
消化機能を整え、気力の衰えを改善する



カボチャ



とうもろこし



さつまいも



玄米



大豆



じゃがいも



味噌

お腹を温め  
食欲増進させる



生姜

黄の食材

気の巡りをよくする  
消化促進



金柑



ゆず



みかん

から咳や  
便秘を改善する



バナナ

血を補い  
精神を安定させる



鶏卵

暑気あたり  
食欲不振に



レモン

「肺」を補う  
肺を潤し咳を止める・皮膚を潤す



山芋



百合根



豆乳



白きくらげ



白ごま



栗の実



もも



蓮根



梨



りんご



くわい

気・血を補う



いか

白の食材

気を補い、体力回復



鶏肉

気・血の巡りを改善



玉ねぎ

消化を助ける便秘を改善する



大根



かぶ



白菜



えのき茸

「腎」を補う  
滋養強壮、老化防止



黒米



黒豆



黒ごま



ごぼう



干しいたけ



スッポン



いわし



栗



桑の実

黒の食材

気・血を補う



しめじ



黒きくらげ

ひじき



眼精疲労  
酒酔い



しじみ

尿の出を良くする、むくみの改善



海苔



わがめ



昆布



なす