

体を温める食べ物・冷やす食べ物一覧



	作用	こんなとき こんな方に	主な食べ物
体を温める食べ物(温熱性)	血行促進作用や興奮作用で体を温める。	寒い季節や風邪で寒気がする時。 冷え性や貧血気味の人。	野菜 かぼちゃ・かぶ・しょうが・ねぎ にんにく・ピーマンなど 果物 あんず・さくらんぼ・桃・ラズベリー 栗など その他 牛肉・鶏肉・レバー類・いわし・酢 みそ・玄米・ココアなど
どちらでもない食べ物(平性)	体への作用が穏やか。	加熱料理をすれば温める作用に。 生で食べたり冷やせば冷やす作用に。	野菜 大根・人参・アスパラ・ブロッコリー じゃがいもなど 果物 いちご・ぶどう・りんご・イチジク びわなど その他 卵・豚肉・いか・さけ・牛乳・しめじ うるち米など
体を冷やす食べ物(寒涼性)	消炎・鎮静作用で体をクールダウン。	暑い季節や、熱やほてりがあるとき。 のぼせやすい人。	野菜 きゅうり・トマト・なす・苦瓜 レタスなど 果物 柿・キウイ・すいか・パイナップル メロン・レモン・など その他 あさり・かに・わかめ・バター 豆腐・緑茶・そば・ビールなど

(寒涼性)

(温熱性)

(寒涼性が抑えられる)

冷奴

