

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
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: red;">体を温める食べ物(温熱性)</p>	<p>血行促進作用や興奮作用で体を温める。</p>	<p>寒い季節や風邪で寒気がする時。 冷え性や貧血気味の人。</p>	<p>野菜 かぼちゃ・かぶ・しょうが・ねぎ にんにく・ピーマンなど</p> <p>果物 あんず・さくらんぼ・桃・ラズベリー 栗など</p> <p>その他 牛肉・鶏肉・レバー類・いわし・酢 みそ・玄米・ココアなど</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: orange;">どちらでもない食べ物(平性)</p>	<p>体への作用が穏やか。</p>	<p>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。</p>	<p>野菜 大根・人参・アスパラ・ブロッコリー じゃがいもなど</p> <p>果物 いちご・ぶどう・りんご・イチジク びわなど</p> <p>その他 卵・豚肉・いか・さけ・牛乳・しめじ うるち米など</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; color: blue;">体を冷やす食べ物(寒涼性)</p>	<p>消炎・鎮静作用で体をクールダウン。</p>	<p>暑い季節や、熱やほてりがあるとき。 のぼせやすい人。</p>	<p>野菜 きゅうり・トマト・なす・苦瓜 レタスなど</p> <p>果物 柿・キウイ・すいか・パイナップル メロン・レモン・など</p> <p>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</p>

(寒涼性)

(温熱性)

(寒涼性が抑えられる)

冷奴

