


食材名		効能	帰経	五味	五性	
1	 にんじん	めまい、生理不順、目の疲れ、カスミ目の改善 下痢、便秘、眼精疲労、貧血、美肌	眼精疲労やドライアイ夜盲症の改善 消化不良を伴った胃もたれが食欲不振の改善 乾燥を解消し、めまいや生理不順爪の変形	肝 脾 肺	甘	平
2	 ほうれん草	全身の乾燥状態の改善 貧血、便秘、ドライアイ	貧血を改善 便秘解消 ほてりやのぼせ、目の充血めまいイライラにも効果的	肝 小腸 胃 大腸	甘	涼
3	 小松菜	体内の熱を冷まし、精神安定 便秘、高血圧、血行促進	イライラや不安感高血圧口の渇きほてりなどの改善	肝 脾 大腸	甘 辛	平
4	 ブロccoli	成長・発育・生殖の機能を補う 老化防止、胃弱	虚弱体質でスタミナがない人疲れやすい人におすすめ 老化防止を始め耳鳴りや抜け毛の改善	肝 腎 脾	甘	平
5	 アスパラガス	体に潤いを与え、余分な水分を出す むくみ、吹き出物、疲労回復	むくみをとる。炎症や腫れを鎮める	脾 肺	苦 甘	涼
6	 かぼちゃ	胃腸の働きを助け、消化吸収を良くする 疲労、胃弱、血行促進	元気が出ない。胃腸の働きを整え胃痛や下痢便秘などを改善 冷え性にも効果	脾 胃	甘	温
7	 さやいんげん	消化機能を回復し、食欲不振を解消する 胃もたれ、食欲不振、むくみ	食欲不振や胃もたれの改善。暑さにとまなうむくみを解消	脾 胃	甘	平
8	 にら	冷えによる胃腸のトラブルに効果的 冷え、鼻血、血栓予防	冷え性腹痛や下痢便秘などに効果 動脈硬化や狭心症の予防	肝 腎 胃	辛	温
9	 とうがらし	体を内側から温め、食欲増進 食欲不振、むくみ、腹痛	冷えが原因の腹痛や下痢便秘食欲不振などを解消	心 脾 胃	辛	熱
10	 トマト	体内の余分な熱を冷まし、乾燥を抑える 口の渇き、高血圧、体力回復	喉の渇きや肌の乾燥を解消 イライラを抑え鼻血が発熱口内炎など ほてりをとまなう症状の改善 食欲不振や消化不良の改善	肝 脾 胃	酸 甘	寒

11		ねぎ	発汗作用を強く、風邪 によい	寒気、冷え、風 邪	温めることで発汗を促し冷えや寒気を伴う症状を改 善 冷えによる関節痛や胃痛にも効果	肝 胃	辛	温
12		みょうが	体を温めて、食欲を高 める	口内炎、食欲 増進、生理不 順	冷えをはじめ、生理痛や生理不順肩のコリの解消に 効果的 夏バテにともなう食欲不振の解消	肺 大腸 膀胱	苦 甘	温
13		しそ	体を温めて、食欲を高 める	お腹の冷え、 食中毒	お腹や手足の冷えを取り風の悪寒解消発熱時にも 効果 消化不良ゲップ腹部の張りといった不調にも効果的	脾 肺	辛	温
14		チンゲンサイ	体の余分な熱を鎮め、 血行を促進する	生理痛、整腸、 がん予防、視 力維持	乳腺炎などの熱を持って腫れている炎症性の病気に おすすめ イライラや不安の解消。肌荒れニキビなどの肌トラブ ルにも効果的 消化不良や食欲不振にも効果あり	肝 脾 肺	甘	平
15		ピーマン	気の流れを良くし、情緒 不安定を改善する	血行不良、血 栓予防、 精神安定	ストレス性のお腹の張り、頭痛、胸の苦しさがある ときにおすすめ 血行不良による 肩こりや腰痛が軽減 胃腸の調子を整える	肝 心 胃 腎	甘	平
16		さやえんどう	胃腸を補強する。水分 代謝アップ	尿が少ない 母乳不足、疲 労	水分代謝を高めてむくみをとります 胃腸の働きを高めて消化吸収を促すため、食欲不振 や下痢などの症状に効果	脾 胃	甘	平
17		枝豆	精力を養い、スタミナを つける	消化不良、美 肌、 むくみ	食欲不振を伴う夏バテや疲労回復に効果的 めまいやかすみ目といった血不足の症状にもおすす め	脾 胃 腎	甘	平
18		オクラ	胃腸の働きを補い、乾 燥を防ぎ、体調を整え る	疲労、お腹の 張り、 便秘	消化不良や食欲不振、鍵などに効果 ニキビや肌荒れ、目の下のクマなどを改善	腎 胃	苦 甘	平
19		そら豆	胃腸の働きを補強、水 分代謝を高める	胃酸過多、むく み	胃弱の人におすすめ 水太りのタイプの人にはむくみがとれてスッキリ	脾 胃	甘	平
20		春菊	生活習慣の乱れによる 不調改善	高血圧、痰、の ぼせ	食欲不振、口臭などがある人におすすめ	肝 肺	甘 辛	平

21		白菜	体内の余分な熱を取り除き、むくみを改善。乾燥時は潤す働きもある。	便秘、発熱、口の渇き、二日酔い	風邪の発熱の時をはじめ、ほてりや目の充血、のぼせ、胸のむかつきといった症状の改善 むくみを改善する。便秘解消、二日酔いにもおすすめ	胃 大腸 膀胱	甘	平
22		にがうり	暑さを和らげる性質で夏に最適	暑気あたり、下痢、むくみ	暑気あたりや発熱、目の充血に効果	心 脾 胃	苦	寒
23		ごぼう	体の熱を冷ます。吹き出物などのデトックス効果	熱をもったできないもの、便秘	熱をもって腫れている吹き出物や、便が乾燥して固くなる熱性の便秘に効果	肝 肺 大腸	苦 辛	涼
24		きゅうり	体内の熱を冷まし、水分を補う	むくみ、口の渇き、夏バテ予防	夏バテを改善。のどの痛みやニキビの腫れなどに効果	胃 小腸	甘	寒
25		レタス	余分な熱と水分を排出する	ほてり、便秘、高血圧	ほてりやのぼせ、イライラの解消 貧血にも効果的。むくみや尿の出を改善	肝 脾 肺	苦 甘	涼
26		セロリ	体の熱を冷まし、精神安定作用	精神安定、高血圧、血行不良	イライラやストレスによる怒りを落ち着かせる 高血圧や頭痛、めまいの改善	肝 肺 膀胱	苦 甘	涼
27		もやし	水分の代謝をあげて、むくみをとる	むくみ、二日酔い	のぼせやほてりがあるときにおすすめです むくみを改善。食べ過ぎや飲みすぎによる不快感、体調不良、二日酔いや発疹などを改善	脾 心 胃	甘	涼
28		たまねぎ	胃の不快感緩和	粘りのある痰・咳、胃の不快感	肩こりや頭痛の解消。お腹の張りや胃もたれ、胃の不快感、げっぷ、食欲不振	肺 胃	甘 辛	温
29		らっきょう	胸痛など血流をサポート	胸痛、吐き気、冷え	狭心症などによる心臓の痛みなどに用いられる 吐き気やぜん息、体を温める効果	心 肺 胃 大腸	苦 辛	温
30		れんこん	肌を健康に美しく保つ	貧血、美肌、咳、痰	全身の血行を促して新陳代謝を活発にし、肌を美しく健康に保つ	心 脾 胃	甘	寒

31		なす	熱を抑える	発熱、血行不良、尿が少ない	口の渇きや目の充血、ほてり、イライラなど熱をもった吹き出物	脾 胃 大腸	甘	涼
32		とうもろこし	体のむくみをとる	むくみ、便秘、高血圧予防	慢性的なむくみ、体のだるさ、湿疹の改善 食欲不振や消化不良の解消	胃 大腸	甘	平
33		とうがん	多汗後の潤い補給	口の渇き、むくみ 暑気あたり、多汗	たくさん汗をかき、体がほてっているときに特におすすめ 利尿作用もあり、むくみや痰切り	肺 大腸 膀胱	甘 淡	涼
34		大根	呼吸器官と消化器官の働きを整える	咳、消化不良、口の渇き	咳やぜん息などの症状に効果 消化不良や胸やけの改善	肺 胃	甘 辛	涼
35		かぶ	胃を温めることで、不調を回復	消化不良、のぼせ、吹き出物	冷えが原因の腹痛や消化不良、便秘の改善	脾 肺	苦 甘 辛	温
36		カリフラワー	胃腸虚弱改善	胃腸虚弱、胃もたれ、発育不良	食欲不振を改善 胃腸虚弱で普段からお腹の調子が悪い人、胃痛や胸やけ、胃もたれがよく起こる人におすすめ	脾 腎 胃	甘	平
37		キャベツ	胃の不調を解消し、疲労回復にも役立つ	胃腸虚弱、胃もたれ、疲労回復	胃の働きを助け、消化不良や胃もたれの改善に効果 疲労回復やスタミナアップにも効果的	肝 腎 胃	甘	平
38		たけのこ	痰を取り除き、のどの調子を整える	咳、便秘、麻疹	痰や咳を切るのに効果 発熱やのぼせ、イライラ	胃 大腸	甘	寒
39		にんにく	体を温め、冷えが原因となる症状の改善	食欲不振、風邪、抗菌	胃の冷えによる消化不良や下痢 手足の冷えによる関節痛、血行不良などの改善	脾 肺 胃	辛	熱
40		しょうが	体を温め、発汗作用がある	悪寒のする風邪、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振	体を温める効果が非常に強いのが特徴。冬の風邪のひきはじめの悪寒や、手足の冷え、血行不良に効果 胃腸の調子が悪いことによる食欲不振や吐き気を解消	脾 肺 胃	辛	温



41		きくらげ	貧血や不正出血。のどのイガイガを抑える	痔、貧血、不正出血、生理不順	貧血やそれに伴う症状を緩和 生理不順のほか、不正出血や痔、血便などの出血性の症状にもよい 血にこもった余分な熱を鎮める作用もあり、熱をもったにきびや吹き出物がある時にもおすすめ 咳を鎮めたり、皮膚の乾燥にも効果	肝 腎 胃 大腸	甘	平
42		しいたけ	気を補い、消化器官の働きを整える	気力・体力不足、高血圧	消化機能を回復させることで食欲を増進させて、徐々に体力をつける効果	肝 胃	甘	平
43		まいたけ	全身の機能を高め、健康増進作用	肥満予防、糖尿病、美肌	全身の機能が整い、体調が良くなり、免疫力も高まります	脾	甘	温
44		しめじ	肌を美しく保ち、ダイエット効果もある	肌荒れ、便秘、貧血	貧血の予防・改善、または動脈硬化の予防にも効果的 便秘や肌荒れの改善	肺 腎	甘	涼
45		エリンギ	体に潤いを与え、過剰な熱を抑える	から咳、寝汗	ほてりや寝汗の改善 便秘を整えたり、コレステロールや血糖値の上昇を抑えたりする効果	肺 腎	甘	平
46		えのきだけ	胃腸の働きを高め、老廃物排泄を促す	脂質異常症、動脈硬化、肌荒れ	食欲不振や胃もたれ、便秘の時におすすめ 咳や痰がスムーズに出ないときや肌荒れの改善	脾 胃	甘	平
47		マッシュルーム	体を温め、血行促進。老化防止作用もある	老化防止、高血圧、便秘	足腰の強化や下半身の冷えに効果 体を温める働きがあるため、冷えをとって血行不良を改善	脾 肺 腎 胃 大腸	甘	温
48		やまいも	気を補い、胃腸を整える。滋養強壮食材	疲労、咳、寝汗、消化促進、老化防止	気と胃を補って消化呼吸を高め、胃腸の働きを整える 疲れやすい、食欲がない、風邪をひきやすい人におすすめ 喉の乾燥や痛みを防ぎ、風邪予防に効果的 虚弱体質の改善	脾 肺 腎	甘	平
49		さつまいも	胃腸の機能を整えて、疲れをとる	便秘、高血圧予防	食欲不振で元気がない、気力がないというときにおすすめ	脾 腎	甘	平

50		じゃがいも	消化不良を改善し、体のだるさを改善	無力感、便秘、お腹の冷え	体力をつける効果が期待 食欲不振によるスタミナ不足の解消	胃 大腸	甘	平
51		さといも	胃腸を丈夫にし、消化吸収を高める	便秘、下痢、高血圧予防	消化吸収能力が向上し、消化不良や便秘、下痢などの改善に効果	脾 胃	甘 辛	平
52		こんにゃく	腸の働きを活性化し、老廃物排泄を促す	便秘、できもの、吹き出物	腸内に溜まった老廃物の排出を促し、お腹の張りをとまなう便秘の改善やデトックスに役立つ	脾 肺 胃 大腸	甘 辛	寒
53		昆布	停滞水分を排出	むくみ、高血圧	むくみや容量が減っている時に良い便秘にも効果的	脾 腎 胃	鹹	寒
54		わかめ	体内の熱を冷まし、便秘解消にも役立つ	便秘、むくみ、がん予防	利尿作用があり、体内の余分な水分を出しやすくする	腎	鹹	涼
55		のり	咳止め、のどをすっきりさせる	むくみ、尿が出ない・少ない	むくみだけでなく、咳や痰を鎮め、のどの不調も改善 イライラやのぼせ、目の充血の改善	肺 腎	甘 鹹	寒
56		ひじき	鉄分が豊富で補血作用が高い	貧血、血栓予防、動脈硬化予防	貧血が改善 乾燥肌や抜け毛に効果	肝 腎	苦 鹹	寒
57		大豆	胃腸の働きを高め、全身に栄養を巡らせる	消化不良、疲労、便秘	消化不良やお腹の張りを改善	脾 大腸	甘	平
58		豆乳	心身の疲労回復	口の渇き、気管支が弱い、貧血	胃腸の働きを整えます 胃腸が弱く、虚弱体質や体力がない人の滋養強壮や疲労回復に効果 咳や口の渇きを改善	脾 肺 大腸	甘	平
59		豆腐	体内の熱を冷まし、水分を補う	のぼせ、口の渇き、母乳不足	体内の余分な熱を冷ます作用 ほてりやのぼせがある	脾 胃 大腸	甘	涼

60		納豆	体を内側から温め、血行を良くする	血栓予防、美肌	体を温めて血行を促す 冷え症、肩こりや腰痛、秦野市みやくすみと血栓予防	脾 肺	甘	温
61		りんご	から咳やのどの痛み改善	口の渇き、下痢、便秘 吐き下し、高血圧	肺をうるおし、口の渇きを鎮めます から咳やのどの痛みにも効果的 消化不良や下痢、便秘などの解消	肝 脾 肺 腎	酸 甘	平
62		すいか	夏の暑さを和らげ、水分補給や熱さましに良い	熱中症、口の渇き	熱中症予防や暑気払いにおすすめ 気力減退、情緒不安定や動悸、胸の痛みを解消 重だるい倦怠感も解消	心 胃 腎	甘	寒
63		バナナ	余分な熱を排出し、体内の乾燥を防ぐ	口の渇き、便秘	のどの渇きやから咳を鎮め、痰切り、乾燥肌にも効果	脾 肺 胃 大腸	甘	寒
64		マンゴー	体を冷やし、食欲減退を解消する	口の渇き、嘔吐、咳	体の熱を冷まし、肺をうるおす のぼせやほてりを鎮め、口の渇きや咳を改善	肺 胃	酸 甘	涼
65		ココナッツ	お腹のハリや便秘を解消する	口の渇き、胃腸炎、むくみ	胃腸の働きを整える お腹の張りや胃腸の虚弱による便秘を改善する効果	心 脾	甘	温
66		びわ	から咳、のどの渇きを改善	疲労、口の渇き、胃もたれ	特に肺をうるおす作用にすぐれ、から咳がのどの痛み、声のかすれ改善	肝 脾 肺 胃	酸 甘	涼
67		かき	体のほてりとともに咳、痰を抑える	口の渇き、咳、二日酔い	体のほてりやのぼせを鎮め、口の渇き、便秘、乾燥肌、髪のパサつきを改善	心 肺 胃 大腸	甘 渋	寒
68		なし	肌・髪、のどの乾燥を解消	口の渇き、痰がからむ咳	乾燥肌や髪のパサつき、のどの痛みや渇き、声がれに効果	肺 胃	酸 甘	涼
69		パイナップル	暑さが原因の不調緩和	消化不良、下痢、暑気あたり、口の渇き、二日酔い	体の余分な熱をとる イライラやほてり、目の充血、のどの渇きなどを鎮める。 熱中症の症状を緩和	腎 胃	酸 甘	平

70		すもも	イライラを抑え、バランスを整え、疲労回復にも良い	ほてり、疲労、目の疲れ、老化防止	イライラして怒りっぽい、目の充血、頭痛、むくみを解消 高血圧の人にもおすすめ	肝 腎	酸 甘	平
71		プルーン	血行促進、抗酸化作用	貧血、アンチエイジング、便秘	血を補って血流を促す 貧血の予防・改善	肝 腎	酸 甘	平
72		さくらんぼ	食欲不振を解消し、体を疲れにくくする	疲労、足腰の痛み	胃腸の働きを高めることで消化吸収を促して滋養をつけ、疲労回復	肝 脾 腎 胃	甘	温
73		かりん	乾燥を防ぐ	咳、痰、疲労	水を補って、体の乾燥にともなう症状を改善 空気の乾燥による風邪予防	肺 脾	酸 渋	平
74		いちじく	全身、特に肺と腸を乾燥から守る	から咳、食欲不振、おでき	のどの腫れやから咳、しゃがれ声を改善する	脾 肺 胃 大腸	甘	平
75		ライチ	血行を促進し乾燥を改善	美肌、美髪、生理不順、口の渇き、胃もたれ	乾燥した肌やパサついた髪にうるおいを取り戻し 食欲不振や冷えによる胃痛、慢性の下痢などを改善	肝 脾	甘 酸	温
76		ぶどう	低下した気力・体力回復	貧血、むくみ、目の疲れ	食欲不振や虚弱による気力の低下、貧血、めまい、生理不順	肺 脾 腎	酸 甘	平
77		ブルーベリー	眼の疲れ、かすみ目改善	目の疲れ、老化防止	眼精疲労やかすみ目、ドライアイなどさまざまな目の症状を改善	脾 肺 腎	酸 甘	平
78		うめ	酸味が体を引き締め、多汗を防ぐ	暑気あたり、汗の出すぎ	夏の体調不良を改善	肝 脾 肺 大腸	酸 渋	平
79		いちご	胃の働きを整え、慢性下痢を改善	慢性の下痢、ほてり	胃腸の働きを整えます ストレス性の不眠や頭痛、目の充血にも効果	肝 脾 胃	酸 甘	涼











80		もも	生理トラブルと便秘改善	口の渇き、便秘、体力回復	便秘や乾燥肌、髪のパサつきや口、のどの渇きなど乾燥性の悩みに効果	肝 脾 肺	酸 甘	温
81		ゆず	消化不良や二日酔い、下痢改善	消化不良、二日酔い、疲労	消化不良や下痢に効果的 イライラやストレスをやわらげます	肝 脾 肺	酸 甘	涼
82		みかん	体内の水分を補い、のどの渇きを潤す。皮には精神安定効果がある	熱による咳、口の渇き、風邪、食欲不振	から咳や声のかすれ、のどや口の渇きを改善 動脈硬化やアレルギーの予防 ストレスに悩んでいる人にもおすすめ	肺 胃	酸 甘	平
83		きんかん	気力を全身に巡らせ、ストレス解消効果	不眠、咳、口の渇き	気分の落ち込みや抑うつを緩和に効果	肝 脾 肺 胃	酸 甘 辛	温
84		グレープフルーツ	実は胃もたれ、皮はストレス緩和に良い	胃もたれ、二日酔い	胃もたれや消化不良があるときにおすすめ イライラや怒りの感情を鎮めます	肝 脾 肺	酸 苦 甘	寒
85		レモン	体のほてりをとり、乾燥を潤す	暑気あたり、から咳、つわり	のぼせやほてり、発熱、イライラといった症状を緩和	肺 胃	酸 甘	平
86		マグロ(鮪)	活力を養い、気力・体力回復	体力回復、貧血、不快なおりもの、動脈硬化予防	気力や体力の衰えに冷えをとまなう、重度の虚弱体質を改善 貧血を改善して全身の血行を促す	肝 脾	甘	温
87		サバ(鯖)	疲れやめまいを改善	体力回復、血行不良	消化吸収を促して滋養をつけ、疲労回復やスタミナ増強	脾 胃	甘	温
88		スズキ(鱸)	精神を安定させ、老化防止	貧血、だるさ、不眠	精神安定作用があり、不眠や健忘症に効果 貧血を改善	肝 心 脾 腎 胃	甘	平
89		カツオ(鰹)	気を補い。虚弱体質を改善する	体力回復、貧血	胃腸を丈夫にして消化吸収を助けます	脾 腎	甘	平
90		タラ(鱈)	消化しやすく、体力回復に役立つ	体力回復、肥満予防	体力が低下しているときでも消化がよく、お腹にやさしい	肝 腎 脾	甘	平

91		アナゴ(穴子)	胃腸を温め、血行を促進する	眼精疲労、動脈硬化予防	眼精疲労や肩こり、生理痛の改善に効果	肝 脾 腎	甘 鹹	温
92		ウナギ(鰻)	活力を養う、スタミナ食	体力回復、疲れ	滋養強壮によく心身の疲労回復、食欲不振、めまいの改善などにおすすめ	肝 脾 腎	甘	平
93		ブリ(鱒)	消化不良を改善し、疲労を和らげる	貧血、骨粗しょう症	疲労回復を促して全身のだるさを解消	肝 脾 腎	酸 甘	温
94		イワシ(鰯)	血行促進をし、動脈硬化を予防する	高血圧、美肌	血栓を予防してサラサラの血流を保ち、高血圧や動脈硬化を予防	肝 心 脾 腎	甘 鹹	温
95		サンマ(秋刀魚)	滋養強壮に優れ、胃腸の虚弱解消にも良い	虚弱体質、血栓予防	虚弱体質を改善 食欲不振や消化不良にも効果的	脾 胃	甘	平
96		ヒラメ(平目)	消化に良く、胃腸機能を補う	食欲不振、体力回復	疲労回復や食欲不振を解消	脾	甘	平
97		サワラ(鱈)	疲労や倦怠感を取り去る	高血圧、体力回復	体力の衰えによる疲労感や倦怠感がひどいときに抜群の効果を発揮	脾 胃	甘	平
98		タイ(鯛)	消化器官の働きを整え、精力増進	体力回復、むくみ、下痢	滋養強壮 むくみや下痢のときにもよい	脾 腎 胃	甘	温
99		アユ(鮎)	水分代謝を整え、体力回復を促す	むくみ、食欲不振	乾燥に伴う症状を改善 むくみをとりやす	脾 胃	甘	温
100		キス(鱈)	消化促進し、滋養強壮作用がある	食欲不振、むくみ	食欲不振や消化不良を改善 疲労回復の手助け	脾 胃	甘	平







101		コイ(鯉)	妊娠中のむくみやおもだるさ、精神安定改善	むくみ、倦怠感、母乳不足、血行障害	昔から妊娠中や産後の女性に多い食材として重宝 妊娠中にしばしば見られるむくみや重だるさ、食欲不振などの症状を改善 マタニティブルーなど出産前の不安定な精神状態を落ち着かせる	脾 腎 胃	甘	平
102		ハモ(鱧)	余分な水分排泄	むくみ、倦怠感	胃腸の働きを高めて便通を整える 湿度の高い夏には最適の食材	脾 肺 腎 胃	甘	寒
103		シシャモ(柳葉魚)	血液をサラサラにし、血行不良改善	血行不良、骨粗しょう症予防	血液をサラサラにする EPA や DHA も豊富で、これも動脈硬化の予防・改善	肝 脾 腎	甘	平
104		サケ(鮭)	冷えた体を温め、血行を促進。胃腸を整え、体力を回復させる	血栓予防、胃腸虚弱、貧血、肌荒れ	ふだんから体力がなく疲れやすい人、風邪をひきやすい人におすすめ 冷えるとすぐに下痢をしやすい人、胃腸が虚弱で腹痛や胃痛に悩まされている人に最適	脾 胃	甘	温
105		アジ(鰯)	胃を温め、消化機能を向上させる	動脈硬化、認知症予防	食欲不振や冷えによる消化不良、下痢があるときに適しています	腎 胃	甘	温
106		カニ(蟹)	水分代謝を高め、骨を強くする効果もある	骨粗しょう症、貧血	乾燥による便秘など、熱によるうるおい不足が原因の症状を改善 にきびや吹き出物など、熱をもった炎症があるときにもおすすめ	肝 腎 胃	鹹	寒
107		クラゲ	水分を補い、熱を伴う風邪に良い	咳、黄色い痰	風邪で熱があるときなどにおすすめ	肝 腎	鹹	平
108		ハマグリ(蛤)	水分代謝を良くし、乾燥を和らげる	むくみ、のどの詰まり感	口の渇きや乾燥した髪や肌を改善	肝 肺 胃	甘 鹹	寒
109		シジミ(蜆)	余分な水分を除き、肝臓の疲れを整える	ほてり、肝機能向上	暑気払い、ほてりやのぼせ、腫れ物のほか、むくみや湿疹なども改善	肝 腎	甘 鹹	寒
110		アサリ(浅蜷)	病気による高熱を和らげる	咳、痰、精神安定	ほてりやのぼせ、イライラを緩和	肝 脾 腎 胃	甘 鹹	寒

111		帆立貝	体の乾燥を潤し、食欲回復を促す	乾燥肌、食欲不振	口やのどの乾き、ドライアイ、乾燥肌、髪のパサつきなど乾燥による症状を改善	肝 脾 腎 胃	甘 鹹	平
112		カキ(牡蠣)	心を落ち着かせる	不眠、体力増強	神経の高ぶりを鎮め、動悸や不眠を改善	肝 心 腎	甘 鹹	平
113		エビ(海老)	体を温め、冷えを取り除き、体力回復に良い	足腰の冷え、体力回復、食欲不振、老化防止	手足の冷えや肩こり、腰痛、体力不足を改善 胃腸の働きを高め、食欲増進の効果	肝 腎 胃	甘 鹹	温
114		イカ(烏賊)	体内に水分を補い、生理に関するトラブルを解消	生理不順、不快なおりもの、体力回復、血中脂質低下	生理不順や生理痛、不正出血、おりものなど女性の困ったトラブルを改善 目のかすみ、肌荒れや肌のくすみ、抜け毛、めまい、爪の変形などをよくする効果	肝 腎	鹹	平
115		タコ(蛸)	気力・体力を補い、体を丈夫にする	貧血、虚弱体質	虚弱体質や足腰の衰えが気になる人、筋骨を強くしたい子供にもおすすめ	肝 脾	甘 鹹	涼
116		牛肉	筋骨を強化して体を丈夫にする	貧血、倦怠感、食欲増強、体力補強	気の衰えによる疲労や倦怠感、スタミナ不足、集中力の欠如、食欲不振や肌のたるみなどの改善	脾 胃	甘	平
117		豚肉	虚弱体質を改善	疲労、から咳、便秘	慢性的な疲労の回復や活力増進に役立ちます 発育不良や白髪防止にもおすすめ 口やのどの渇き、乾燥肌、髪のパサつき、から咳、声のかすれ、便秘など体の乾燥が原因の症状を改善	脾 腎 胃	甘 鹹	平
118		鶏肉	胃腸を温め、冷えによる不調改善をする	体力の低下、食欲不振、冷えによるげっぷ、しゃっくり、嘔吐	胃腸を丈夫にしてくれるため、食欲不振や消化不良、冷えによる下痢、嘔吐などを改善 スタミナ不足や慢性疲労も解消	脾 胃	甘	温
119		羊肉	体を協力に温め、寒さ改善に良い	体力回復、足腰の冷え	手足の冷えをはじめ、全身を温めて冷えによる腹痛や下痢、食欲不振や足腰の冷えに効果	脾 腎	甘	温











120		馬肉	体内の熱を冷まし、足腰を丈夫にする	疲労、貧血、のぼせ、精神不安	イライラやのぼせ、ほてり、目の充血や発熱時	肝 脾	酸 甘	寒
121		鴨肉	水分代謝の乱れを改善	胃腸虚弱、むくみ、体力回復	むくみとり 貧血やめまい、生理不順などの症状	脾 肺 腎 胃	甘 鹹	平
122		豚レバー	血液の不足を補う	血液不足、視力低下	貧血を改善 産後や生理の後にとると効果的	肝 脾 胃	苦 甘	温
123		砂肝	胃もたれやお腹のハリを改善する	胃もたれ、尿もれ	お腹の張りや食べ過ぎによる胃もたれ、食欲不振に効果	小腸 胃 膀胱	甘	平
124		豚足	コラーゲンが多く潤いを与える	皮膚の乾燥、母乳不足	コラーゲンが非常に豊富 肌に潤いを与え、乾燥肌を改善し、美肌づくりに効果的	脾 腎 胃	甘 鹹	平
125		牛乳	体力を回復させ、精神安定促進	体力回復、便秘 美肌、安眠	体力増強や虚弱体質に効果 肌の乾燥やシワが気になる人におすすめ	心 肺	甘	平
126		チーズ	呼吸器官の乾燥を抑える	から咳、口の渇き、皮膚・粘膜の保護	から咳や声のかすれを治したり、のどの渇きをうるおしたりします	肝 脾 肺	酸 甘	平
127		バター	体全体の機能を補強	虚弱体質、皮膚の乾燥	虚弱体質や慢性疲労が解消	肝 脾 肺 腎 大腸 小腸	甘	寒
128		ヨーグルト	体内、特に消火器官を潤す	皮膚の乾燥、便秘	頑固な便秘の改善に効果	肺 脾 大腸	酸 甘	平
129		卵	体を潤し、滋養を与える	卵黄/貧血、体力回復 卵白/目の充血、咳	体力増強 胎児を安定させる働き	肝 心 脾 肺 腎 胃	甘	平




130		米	お腹の調子を整え、食欲を増進する	疲れ、消化不良	胃腸の調子を整え 消化吸収を高める	脾胃	甘	平
131		小豆	体の熱をとり、老廃物排泄促進	むくみ、発疹	むくみや重だるさを解消	心 小腸	酸甘	平
132		小麦	動悸や不眠を改善	動悸、不眠、頻尿	動悸がするとき、精神不安や気分の落ち込みがあるとき	心 脾胃	甘	涼
133		大麦	利尿作用があり、体の重だるさを改善	消化不良、便秘	胃もたれ、消化不良などの改善	脾胃	甘 鹹	涼
134		あわ	胃腸にこもった熱を冷ます	消化不良、便秘	頻尿の改善 消化不良や吐き気、胸やけ	脾 腎 胃	甘 鹹	涼
135		きび	胃腸の調子を整える	咳、口の渇き、しゃっくり	消化不良、げっぷ、吐き気、しゃっくりや胃のもたれといった症状を緩和	脾 肺	甘	平
136		ひえ	胃腸を整え、気力を補う	下痢、脾胃虚弱	食欲不振や消化不良にともなう慢性疲労に効果	脾胃	甘 苦	寒
137		はと麦	胃腸を整え、水分代謝を整える	食欲不振、むくみ	食欲不振や下痢、むくみや頻尿、リウマチなど	脾 肺 腎	甘 淡	涼
138		そば	熱を冷まし、イライラを鎮める	胃もたれ、イライラ、毛細血管強化、高血圧	ほてりやのぼせ、頭痛、めまい、イライラや怒りによる興奮を鎮めます	脾胃 大腸	甘	涼
139		緑豆	暑さを和らげ、老廃物を排泄する	暑気あたり、口の渇き	暑気あたりや口の渇き、発熱、口内炎、目の充血などに効果的	心 胃	甘	涼

140		はちみつ	高い栄養価で滋養作用	疲労、食欲不振	口や喉の渇き、から咳、声のかすれ、うるおい不足による便秘、肌のかさつき、小ジワなどに効果	脾 肺 胃 大腸	甘	平
141		黒砂糖	体を温め、冷え性、悪寒を和らげる	悪寒、生理痛	冷え症や冷えによる関節痛、風邪のひきはじめの悪寒に効果	肝 脾 胃	甘	温
142		ごま油	体を潤し、乾燥症状緩和	便秘、熱性の腫れ物	乾燥性の便秘痔、皮膚炎などの腫れや痛み、炎症があるときに効果	肝 大腸	甘	涼
143		オリーブ油	のどや肺の調子を整える	のどの炎症、口の渇き	のどの痛みや腫れ、渇きを鎮めます	肺 胃 大腸	酸 甘	平
144		こしょう	体を強く温め、冷えの症状を改善	お腹の冷え、食欲増進	冷えによる腹痛や下痢、吐き気、消化不良といった症状の改善	胃 大腸	辛	熱
145		山椒	お腹を中から温める	お腹の冷え、食欲増進	お腹の冷えによる腹痛や下痢に効果	肝 脾	辛	温
146		酢	血行促進に疲労回復	血行促進、殺菌	血行不良による冷えやのぼせ、肩こりや腰痛、肌のくすみなどに効果	肝 胃	酸 苦	温
147		しょうゆ	気持ちを落ち着かせ、食欲不振解消をする	食欲増進、ゆううつ感	ストレスでゆううつ感がある人におすすめ	脾 腎 胃	鹹	寒
148		塩	余分な熱を排泄。肌のかみ改善に良い	渋り腹、消化不良	発熱や打ち身などの炎症、皮膚のかゆみを鎮める効果	腎 小腸 胃 大腸	鹹	寒
149		からし	体を温める効果と抗菌作用が高い	食中毒予防、食欲増進	体を温める効果が非常に強い食中毒の予防	肺 胃	辛	熱
150		みそ	お腹の冷えを抑え、体を内側から温める	お腹の冷え、二日酔い	冷えによる腹痛や下痢に効果的	脾 腎 胃	甘 鹹	温

151		ウーロン茶	精神を安定させ、動悸、不眠改善を促す	精神安定、利尿	イライラや怒りや不安による興奮を鎮めます	肝 脾	苦 甘	涼
152		プーアール茶	水分の代謝を高め、胃もたれを防ぐ	胃もたれ、腹痛	吹き出物やにきび、むくみの重だるさを改善	肝 胃	苦 渋	涼
153		紅茶	体を温め、ストレス緩和	口の渇き、イライラ	ストレスによるイライラや不安、動悸、不眠、物忘れなどの症状を緩和	心 肺	苦 甘	温
154		ハイビスカス	血行を促進し、不安感を取り去る	美肌、高血圧	疲労回復、美肌によい	心 脾 胃 大腸	酸	涼
155		ジャスミン	鬱鬱とした気持ちを緩和	うつ、食欲不振	精神を安定させる作用	肝 心 脾	甘 辛	温
156		ローズ	ストレス性の疾患や生理の悩みの軽減	頭痛、生理不順	ストレス性の胃痛や頭痛、気分の落ち込みを改善	肝 脾	苦 甘	温
157		コーヒー	精神安定。二日酔いにも良い	眠気、二日酔い	ストレスや気分の落ち込み、情緒不安定、不眠などを改善	心 脾 肺	苦	平
158		ココア	抗酸化作用が強く、ガンマの予防にも良い	疲労、動脈硬化	疲労回復や集中力の強化	心 肺 胃 大腸	苦 甘	平
159		ワイン	体を温め、リラックス効果を有する	リラックス、動脈硬化	心と体の疲れをほぐしてリラックス	肝 心 脾	酸 甘 辛 渋	温
160		焼酎	体を隅々まで温める	体の冷え、血行促進	体を温める効果、冷え性の改善	心 胃 胆	甘 辛	熱
161		日本酒	体を温め、痛みを緩和する	肩こり、美肌	全身の冷えをとる 冷えが原因の肩こりや関節痛も改善	肝 肺 心 胃	苦 甘 辛	温

162		ビール	胃腸の調子を整え、精神安定を促す	イライラ、美肌	イライラや不安、気持ちの落ち込みをスッキリ軽くします	肝 脾	苦 辛	寒
163		くるみ	筋骨を丈夫にして足腰の疲れをとる	腰痛、ED、足腰の衰え、肌荒れ	慢性的な咳やぜん息の症状を緩和 滋養強壮にすぐれ、筋骨を丈夫にして足腰を強化 頻尿や尿路結石 ED など泌尿器系の症状を改善	肺 腎	甘	温
164		栗	血行の流れを良くし、体を温め、胃腸を整える	下痢、胃弱、足腰の衰え、尿失禁	食欲不振により血流がよくなり、冷えが原因の下痢や胃弱を改善 鼻血や吐血、内出血など出血性の症状を緩和 虚弱体質やスタミナ不足、足腰のだるさや腰痛がある人におすすめ	脾 腎 胃	甘 鹹	温
165		ごま	精気がみなぎり、疲労回復作用	老化防止、便秘	黒ごまは老化防止におすすめ 白ごまは便秘や肌の乾燥を改善	肝 脾 肺 腎	甘	平
166		アーモンド	補血と精神安定作用	貧血、動脈硬化	動脈硬化の予防 精神安定やストレス緩和	肝 心 肺 大腸	甘	平
167		カシューナッツ	補血、動脈硬化予防	疲労、老化防止	動脈硬化の予防・改善 疲労回復や老化防止、子どもの発育を促す	脾 腎	甘	平
168		落花生	消化能力を高め、便秘を改善	便秘、から咳	消化不良や食欲不振、便秘などの症状に効果	脾 肺	甘	平
169		松の実	腸、肌、髪にうるおいを与える	便秘、皮膚の乾燥	から咳やぜん息、乾燥性の便秘、関節痛を改善する効果	肝 肺 大腸	甘	温
170		ナツメ	滋養強壮作用が高く、老化予防効果	食欲不振、下痢、動悸、ヒステリー	消化吸収を促して、滋養強壮に役立つ 気分の落ち込みやイライラ、不眠などが緩和	脾 胃	甘	平
171		高麗人参	体に元気をみなぎらせる。虚弱体質への特効薬	疲労倦怠感、食欲不振、衰弱、神経衰弱、ED	疲労回復、スタミナ不足、全身の倦怠感を改善 食欲不振や消化不良を解消 咳や息切れ、呼吸困難などを緩和	脾 肺	苦 甘	温

172		甘草	元気を養い、消化を良くする	疲労倦怠感、食欲不振	虚弱体質の改善や疲労回復、体力増強に役立ちます	五臓六腑	甘	平
173		クコの実	視力や肌の衰えを防ぐ	倦怠感、性機能障害、ふらつき、視力減退	かすみ目や視力減退、めまい、ふらつき、耳鳴りなども改善	肝 肺 腎	甘	平
174		シナモン	体を強く温め、冷え性を改善する	冷え症、冷えによる腹痛	冷え性や関節痛、生理痛など冷えが原因の症状を緩和	肝 腎 脾	甘 辛	熱
175		八角	体を温め、痛みを和らげる	冷え症、冷えによる嘔吐や腹痛	冷えや血行不良による肩こりや腰痛、関節痛などを改善	脾 腎 胃	甘 辛	温
176		葛	発汗作用が強く、風邪の引きはじめに良い	風邪の初期症状、肩こり、口の渇き、下痢	発熱や口の渇きを改善する効果 風邪のひきはじめに有効	脾 胃	甘 辛	涼
177		紅花	滞っている血行を協力に促進し、婦人科系疾患をサポート	生理痛、生理不順、打撲、内出血	血行不良による症状を改善 無月経、産後の腹痛、更年期障害などの症状も緩和	肝 心	辛	温
178		ハッカ	風邪や熱による症状改善	頭痛、のどの痛み	風邪をひいて発熱があるときにおすすめ	肝 肺	辛	涼
179		クチナシ	強力に熱を冷まし、イライラを解消	炎症、のぼせ、不眠	熱によるイライラ、不眠、目の充血によい	肝 心 肺 胃 三焦	苦	寒
180		杏仁	のどの乾燥を潤し、咳を止める	咳、痰、便秘	乾燥によるから咳やぜん息を緩和	肺 大腸	苦	温
181		ウコン	体を温め、血行不良を改善する	腹痛、生理痛、関節痛	肩こり、関節痛、腹痛や腰痛などの症状を緩和	肝 脾	苦 辛	温

182		陳皮	リラックス効果	お腹の張り、消化不良	ストレス性の消化不良や食欲不振に効果的	脾 肺	苦 辛	温
183		よもぎ	体を温め、デトックス効果がある	出血、冷え、下腹部痛	体を温め、冷えが原因の肩こりや腰痛、生理痛などを改善	肝 脾 腎	苦 辛	温
184		サフラン	女性の特有の悩みに効果的	生理不順、ストレス、ゆううつ感	生理不順や生理痛、更年期障害など婦人科系の症状を緩和	肝 心	甘	平