

# 身体をひやす・あたためる食べもの

	からだを冷やす食べ物	からだを温める食べ物
穀物	白パン、小麦、大麦、白米	もち米、黒米、小豆、黒豆
野菜	たけのこ、なす、トマト、レタス、唐辛子、春菊、ほうれんそう、かぶ、こんにゃく、大根、ピーマン、白菜、小松菜、インゲン、ウズラマメ、エンドウ、みょうが	山芋、かぼちゃ、ごぼう、にんにく、にんじん、タンポポ、くず、にら、しそ、レンコン、しょうが、漬物
果物	バナナ、レモン、みかん、柿、なし、スイカ、メロン、パイナップル、キウイ、グレープフルーツ、マンゴー、果物ジュース	梅、栗、りんご、さくらんぼ、ぶどう、あんず、杏仁、オレンジ、プルーン、なつめ、ざくろ、ライチ、ココナッツ、乾燥果物
肉	ハム、ベーコン、ソーセージ	鶏肉、鶏レバー、豚レバー、羊肉、鹿肉、牛の骨や髓
魚介類	あさり、うなぎ、うに、かに、はも、たにし、はまぐり、しじみ、	あなご、いわし、えび、干しえび、かつお、鮭、ちりめんじゃこ、なまこ、めんたいこ
ナッツ類	羅漢果、ゆず	ぎんなん、くるみ、ごま、松の実、
香辛料・調味料	白砂糖、合成酢、オイスターソース、テンメンジャン	しょうが、コショウ、山椒、クローブ、酒、天然塩、唐辛子、七味唐辛子、豆板醤、シナモン（肉桂）、にんにく、八角、わさび、味噌、しょう油
油脂	バター、マヨネーズ	大豆油、ピーナッツ油、ひまわり油、サフラワー油
飲み物	コーヒー、緑茶、牛乳、清涼飲料水	紅茶、赤ワイン、紹興酒、日本酒、ココナッツミルク、葛