



- <酸温> 酢、リンゴ、すもも、あんず、ローヤルゼリー
- <酸平> 梅
- <酸寒> レモン、だいたい

●酸(すっぱい)は、
肝・胆・眼・筋に作用します。



●苦(にがい)は、
心・小腸・舌・血脈に作用します。



- <苦温> よもぎ、ふき
- <苦平> びわ、ぎんなん、春菊
- <苦寒> お茶、苦瓜、ほうれん草、たけのこ、ごぼう、ビール

苦

●鹹(しょっぱい)は、
腎・膀胱・耳・骨髄に作用します。



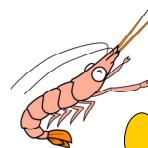
- <鹹温> 大麦、栗、いわし、さば、納豆、みそ
- <鹹平> からすみ、しじみ、ひじき、しょうゆ、わかめ
- <鹹寒> 食塩、カニ、昆布、なまこ、あおのり、はまぐり、アサリ、モズク

鹹

食物には、
身体を温ためるものと
冷やすものがありま



●甘(あまい)は、
脾・胃・口唇・筋肉に作用します。



- <甘温> うどん、鰻、まぐろ、牡蠣、鯛、太刀魚、ふぐ、鰯、えび、羊肉、牛肉、やまいも、しいたけ、かぼ

- <甘平> ごま、大豆、赤小豆、いちご、いちじく、いか、蓮根、
- <甘寒> 砂糖、なす、きゅうり、キャベツ、トマト、はくさい、レタス、みかん、西瓜、梨、ぶどう、うに、あわび

甘

辛

- <辛温> 酒、にら、芥子、しょうが、落花生、わけぎ、だいこん、胡椒、紫蘇、山椒、らっきょう、わさび、にんにく、薄荷、ねぎ、ウイスキー、ワイン、しょうちゅう、
- <辛平> さといも

●辛(からい)は、
肺・大腸・鼻・皮膚に作用します。

