

舌色

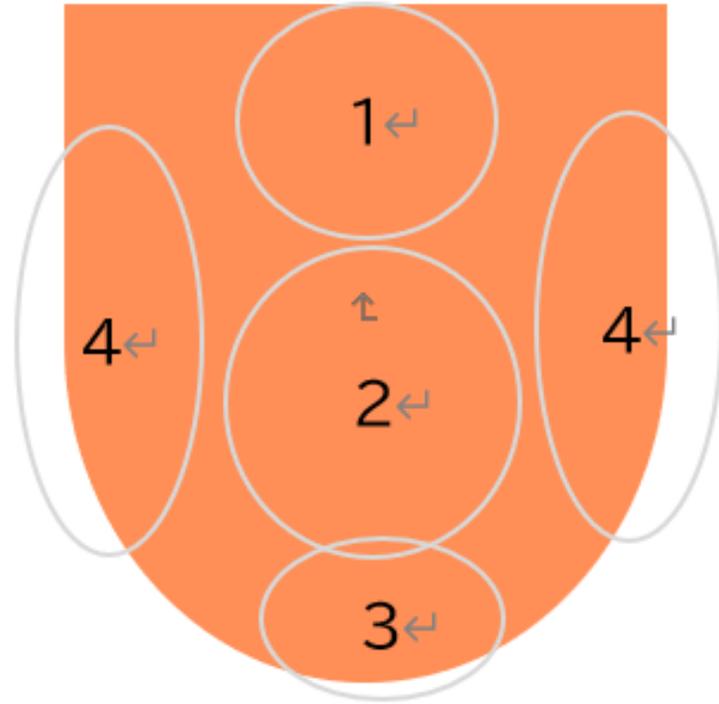
主に血流が分かる

カタチ

水分代謝が分かる

苔色や質

胃腸の状態が分かる



- 1 解毒の状態(腎)←
- 2 食べ過ぎかどうか(脾)←
- 3 心配事がある?(心)←
- 4 ストレスで気詰まり(肝)←

脾虚 腎虚

補

平

巡

状態を『気血水』で把握する

解決法

用いる

気

血

水

気虚

血虚

陰虚

》》補気

》》補血

》》補陰

実 (+)

気滞

瘀血

水毒

》》巡法を用いる

》》理気

》》活血

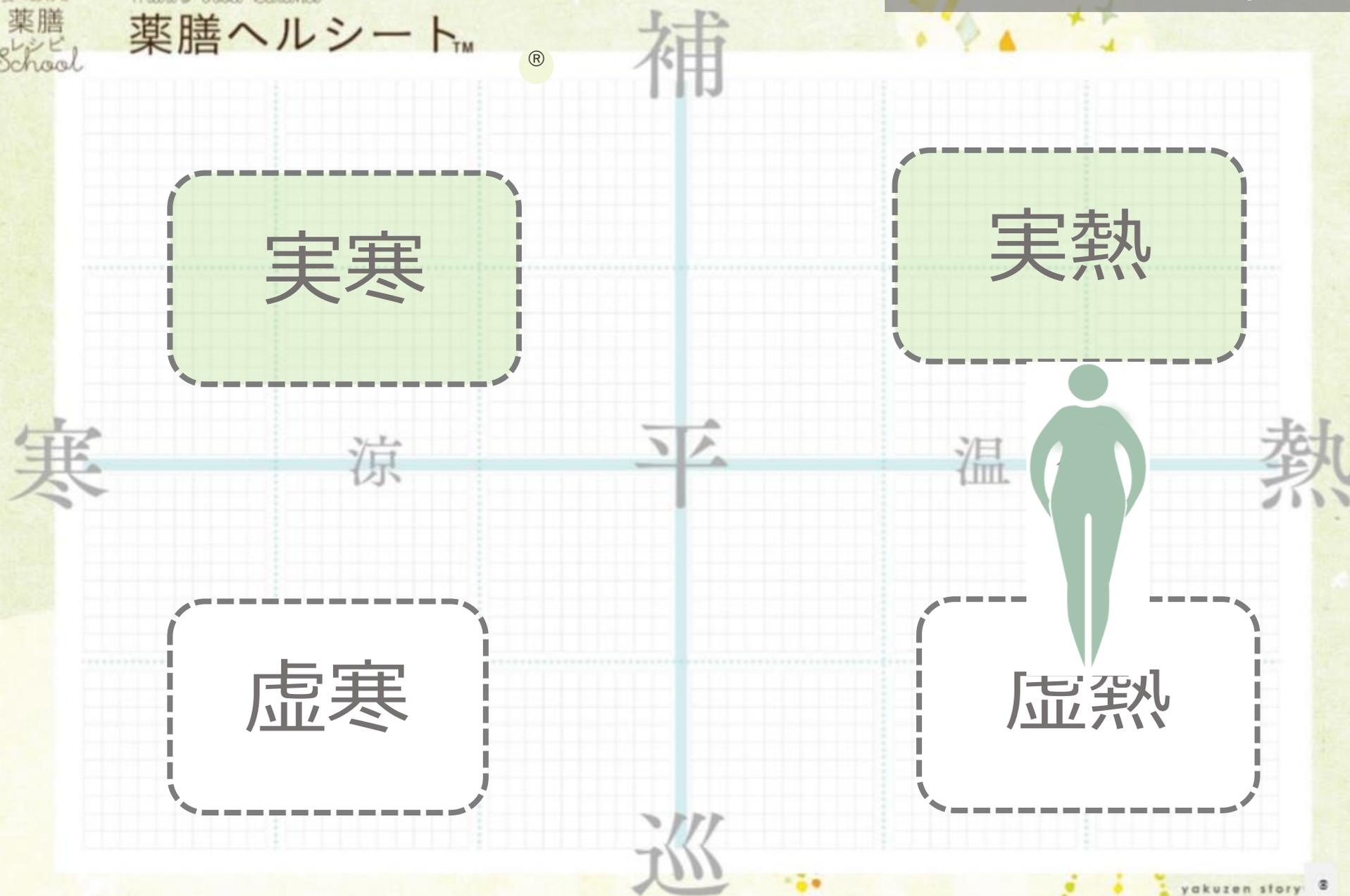
》》利水・化痰

五行色体表

①五行	木	火	土	金	水
②五臓	肝	心	脾	肺	腎
③五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
④五官	目	舌	口	鼻	耳(二陰)
⑤五主	筋(すじ)	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
⑥五華	爪	面色	唇	毛	髪
⑦五液	涙	汗	涎	涕(鼻水)	唾(つば)
⑧五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐(驚)
⑨五季	春	夏	長夏(土用)	秋	冬
⑩五気	風	暑	湿	燥	寒
⑪五味	酸	苦	甘	辛	鹹
⑫五色	青	赤	黄	白	黒
⑬五方	東	南	中央	西	北
⑭五神	魂	神	意智	魄(はく)	精志
⑮五声	呼	笑	歌	哭	呻
⑯五労	歩	視	坐	臥(が)	立
⑰五能	生	長	化	収	蔵

舌の状態の分類

			舌色				形						動き	苔色			苔質				
			淡白	紅	暗紅 (絳)	紫 (青)	齒痕	胖大	瘦薄	裂紋	点刺	瘀斑 静脈怒張	震え	白苔	黄苔	灰苔	厚苔 膩苔	無苔	剥落 苔	燥苔	潤苔
気	気虚	寒熱	◎				◎	◎	○				◎	○		○		○		○	
	気滯	寒熱		○				○	○	◎		○		◎		○	○		○		
血	血虚	寒熱	◎						○	○		○						○		○	
	瘀血	寒熱		○	◎						◎									○	
水	陰虚	寒熱		◎	◎			◎	◎					○	◎	○	○	○	◎	○	
	水毒	寒熱	◎				◎						○			○				◎	
		寒熱		◎				◎					◎	◎	◎					○	



補

寒⇔熱

平

巡



寒

温

熱

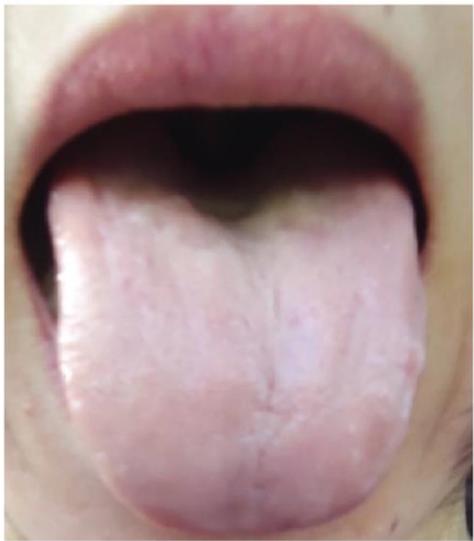
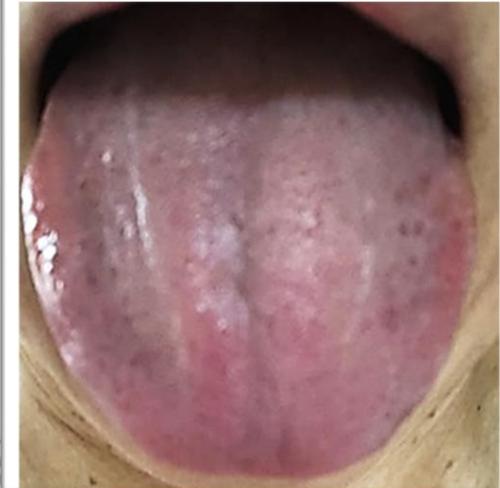
補

寒⇔熱

実⇔虚

平

巡



寒

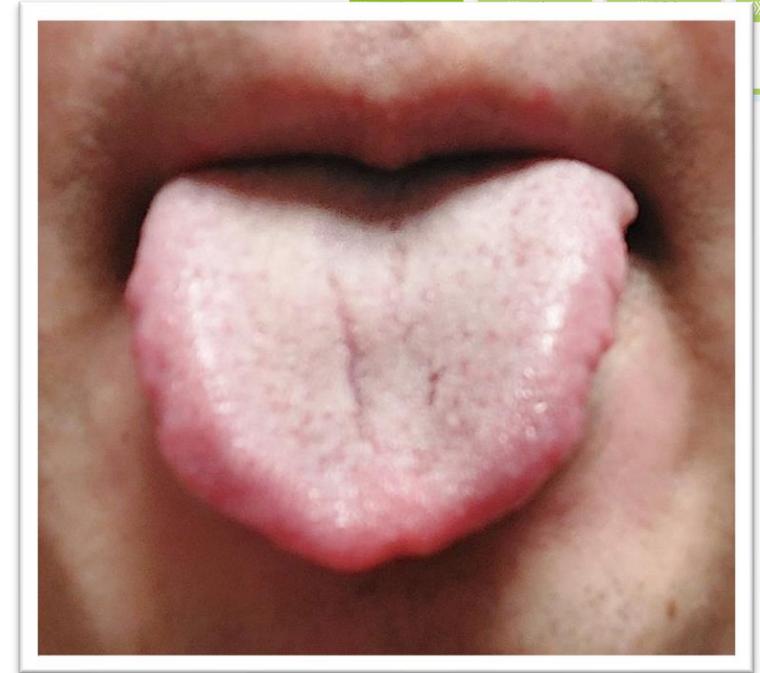
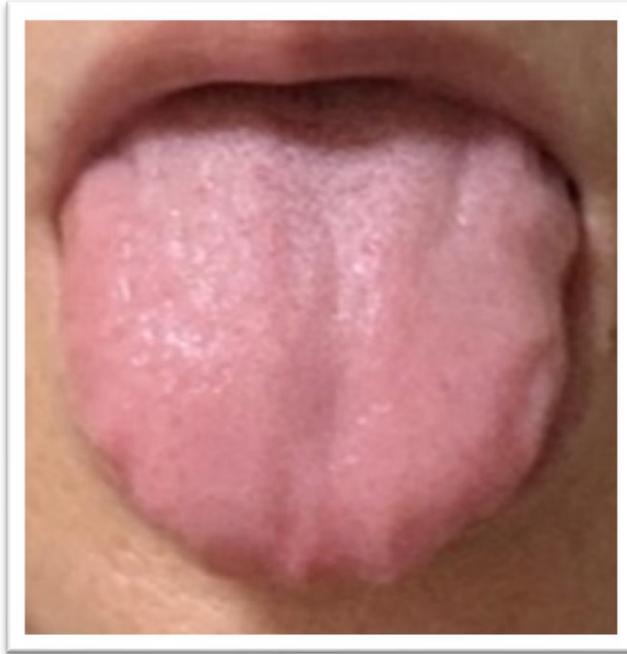
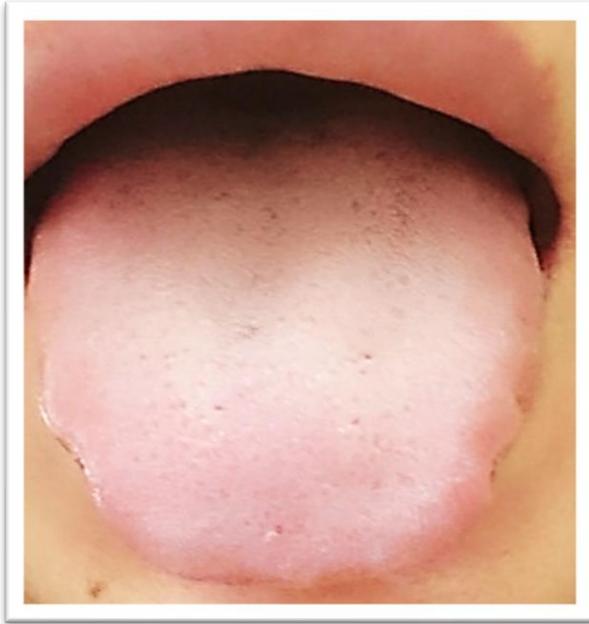
温

熱

気虚

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-)	気虚	血虚	陰虚
補法を用いる	補気	補血	補陰
実 (+)	気滞	瘀血	水毒
			利水・化痰

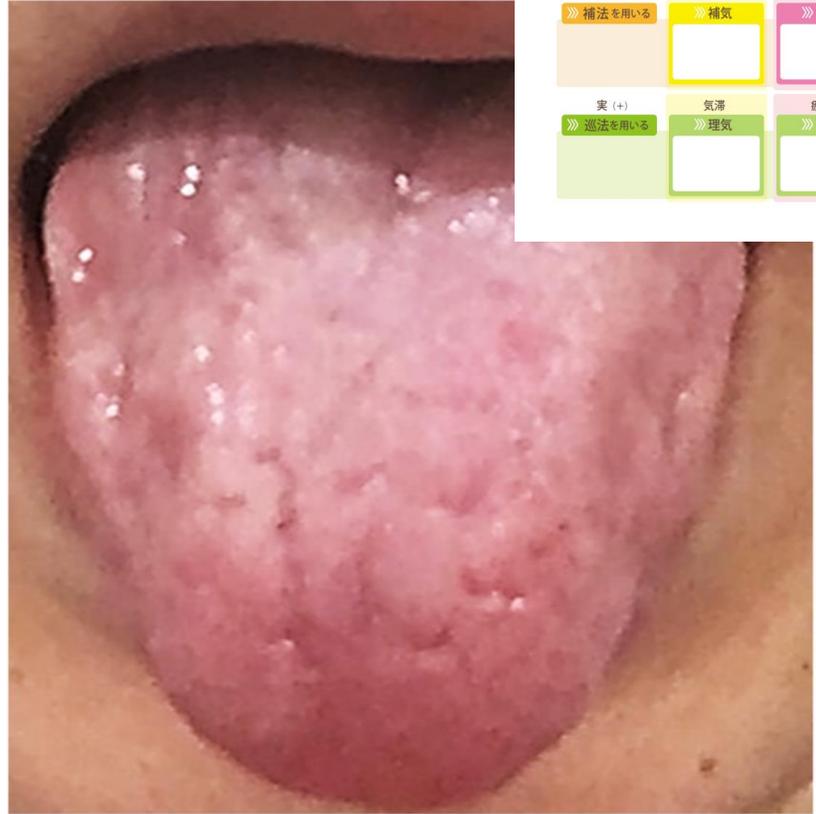


A 淡紅舌
白苔

B 齒痕

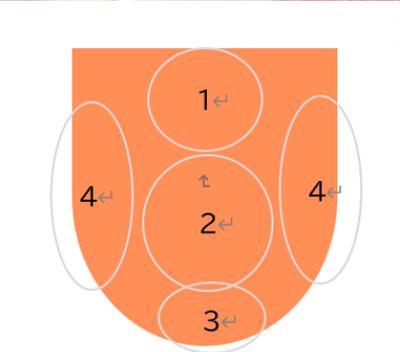
C 齒痕

脾虚



カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-) 補法を用いる	気虚 補気	血虚 補血	陰虚 補陰
実 (+) 巡法を用いる	気滞 理気	瘀血 活血	水毒 利水・化痰



- 1 解毒の状態(腎)←
- 2 食べ過ぎかどうか(脾)←
- 3 心配事がある?(心)←
- 4 ストレスで気詰まり(肝)←

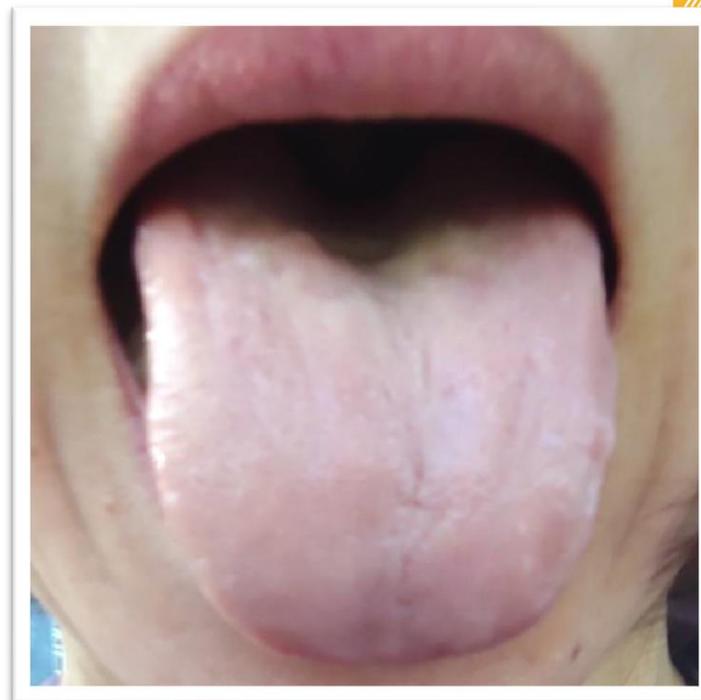
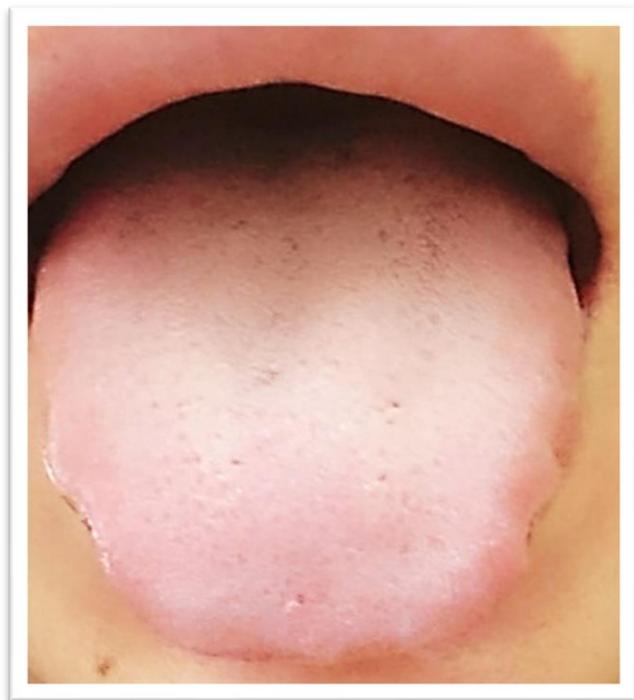
A 剥落苔

B 厚膩苔

C 無苔

血虚

カラダの状態を『気血水』で把握する



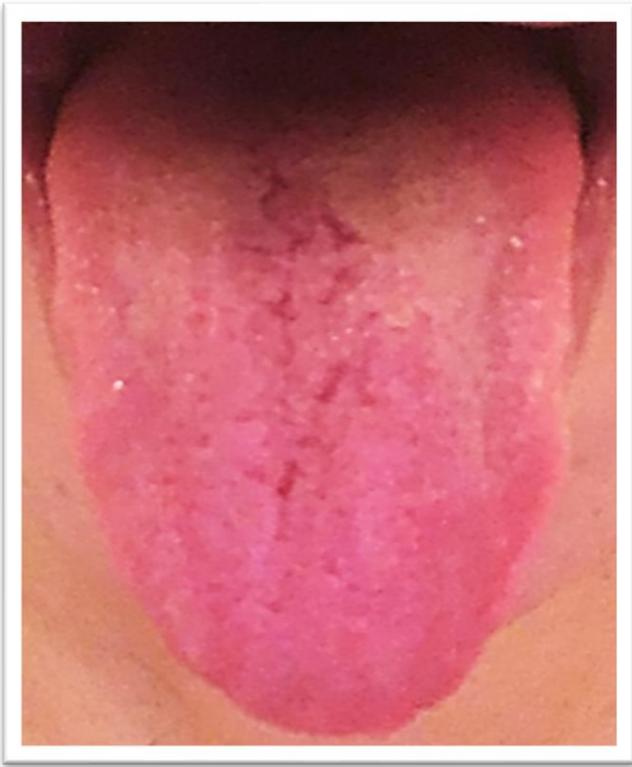
カラダの状態と解決法	気	血	水
虚(-) » 補法を用いる	気虚 » 補気	血虚 » 補血	陰虚 » 補陰
実(+) 巡法を用いる	気滞 » 理気	瘀血 » 活血	水毒 » 利水・化痰

yakuzen story®

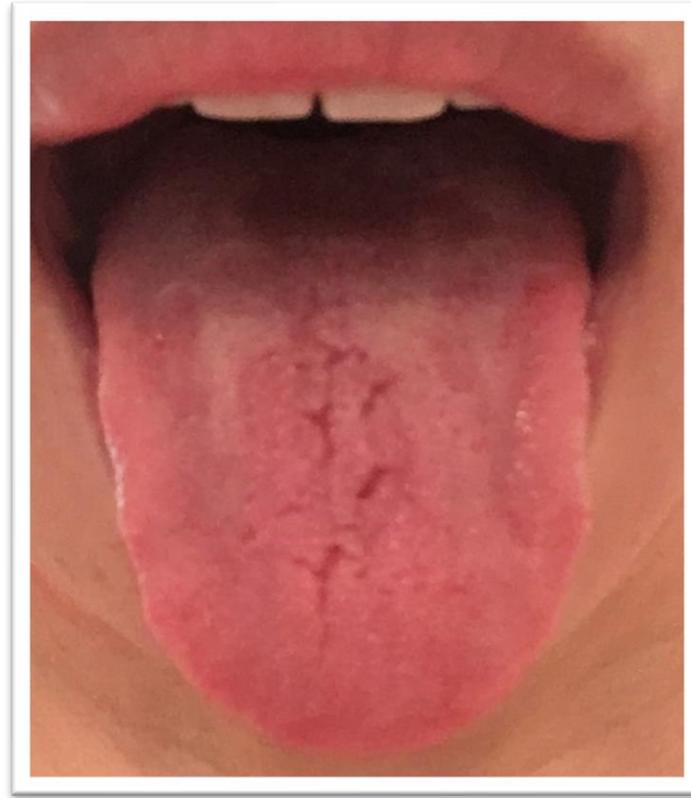
A 淡白舌

B 淡白舌

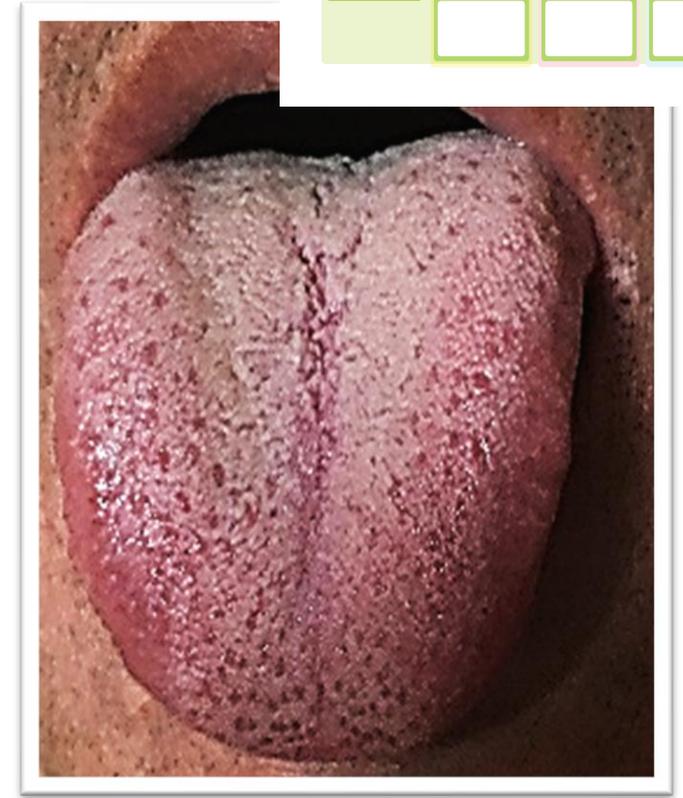
陰虚



A 紅絳舌



B 裂紋



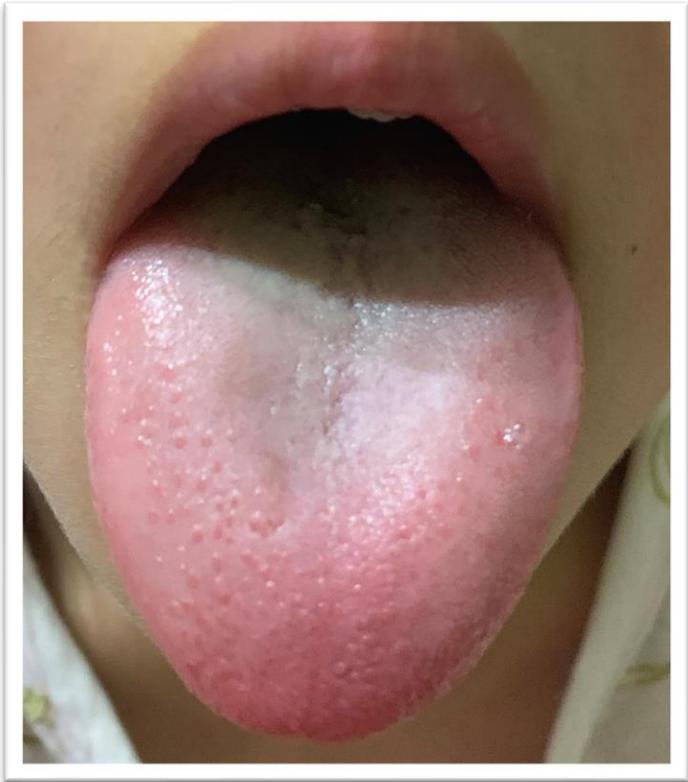
C 燥苔

カラダの状態を『気血水』で把握する

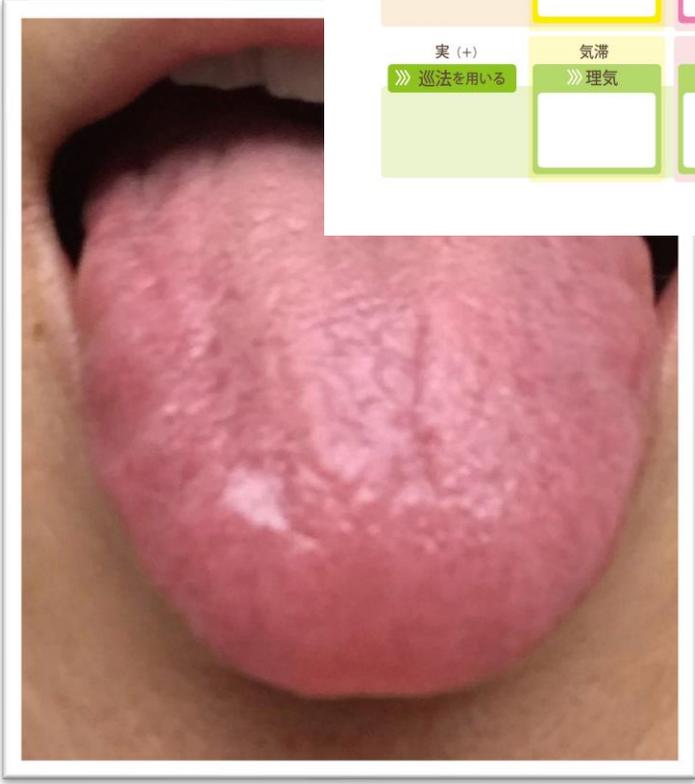
カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-) 補法を用いる	気虚 補気	血虚 補血	陰虚 補陰
実 (+) 巡法を用いる	気滞 理気	瘀血 活血	水毒 利水・化痰

yakuzen story

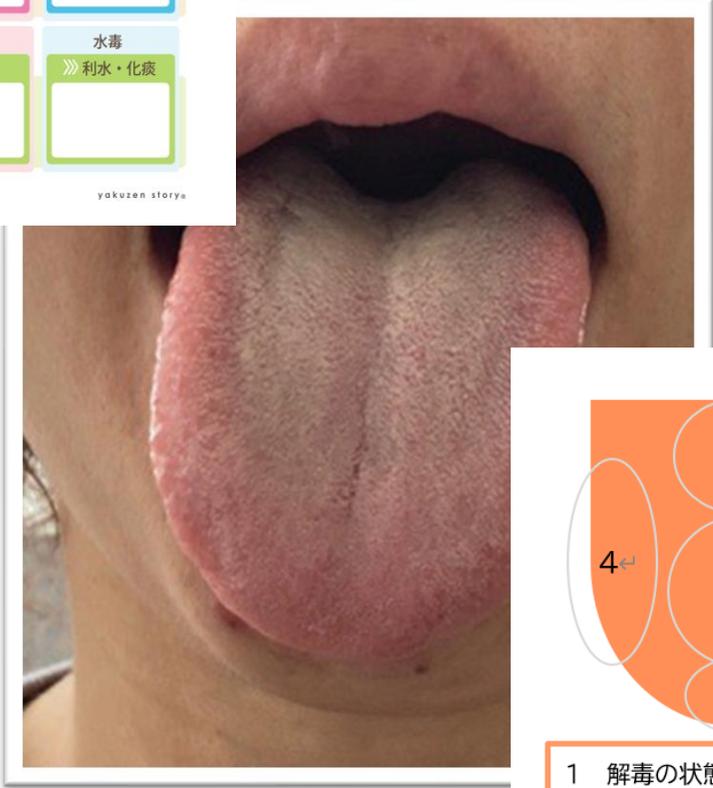
気滞



A 点刺



B 紅絳舌

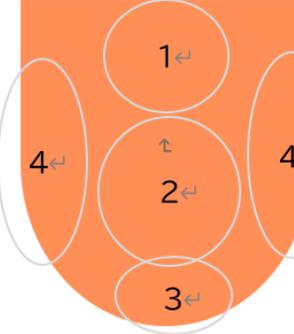


C 肝実

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚(-) » 補法を用いる	気虚 » 補気	血虚 » 補血	陰虚 » 補陰
実(+) » 巡法を用いる	気滞 » 理気	瘀血 » 活血	水毒 » 利水・化痰

yakuzen story

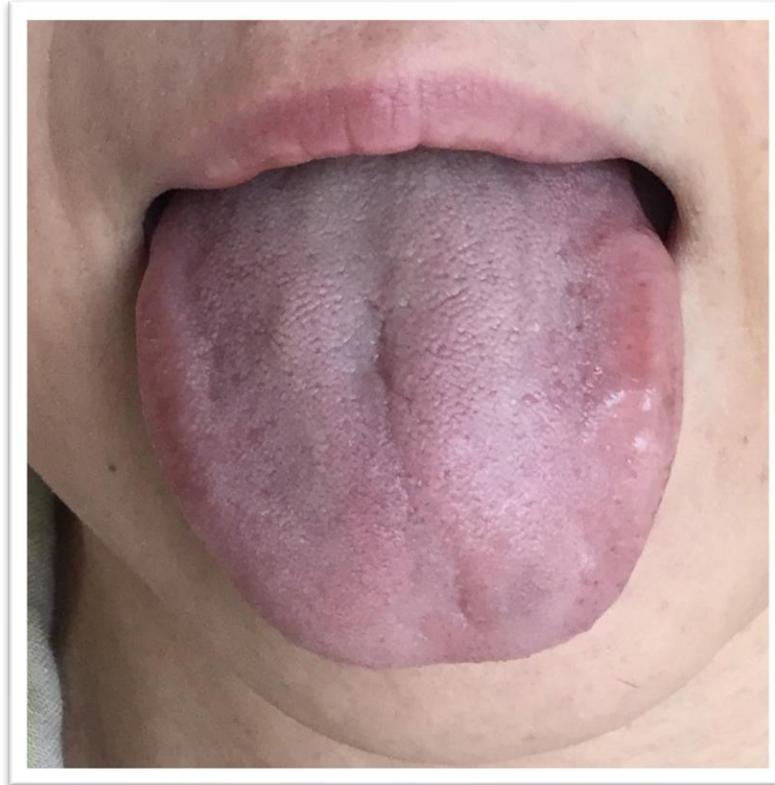


- 1 解毒の状態(腎)←
- 2 食べ過ぎかどうか(脾)←
- 3 心配事がある?(心)←
- 4 ストレスで気詰まり(肝)←

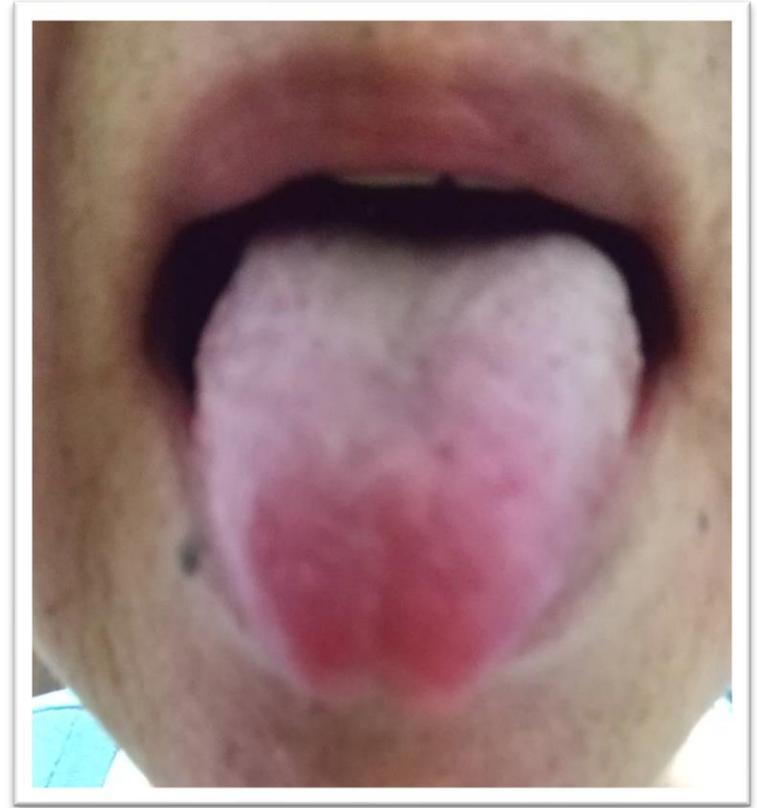
心の不調



歪斜舌 (わいしや)



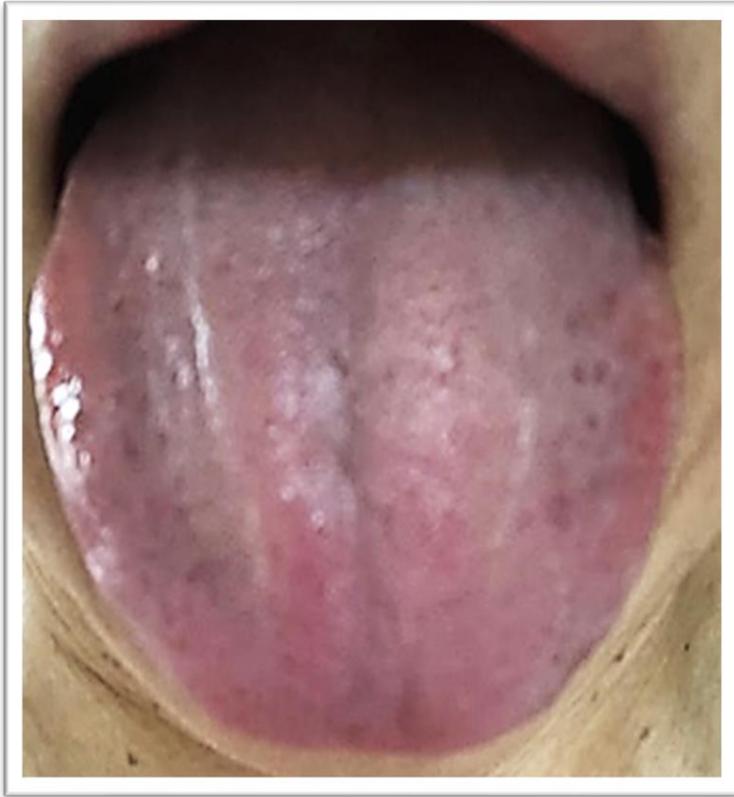
心熱



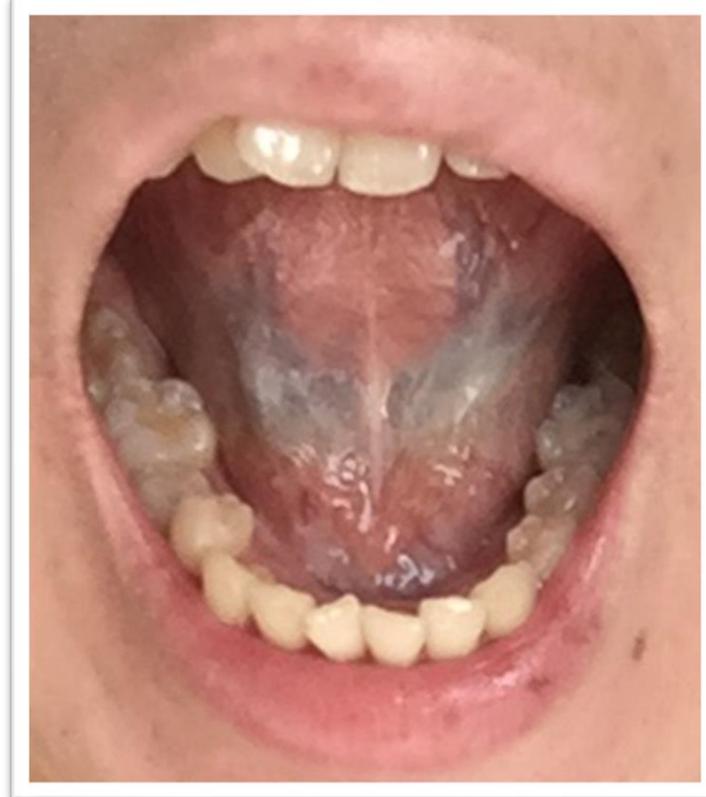
瘀血

カラダの状態を『気血水』で把握する

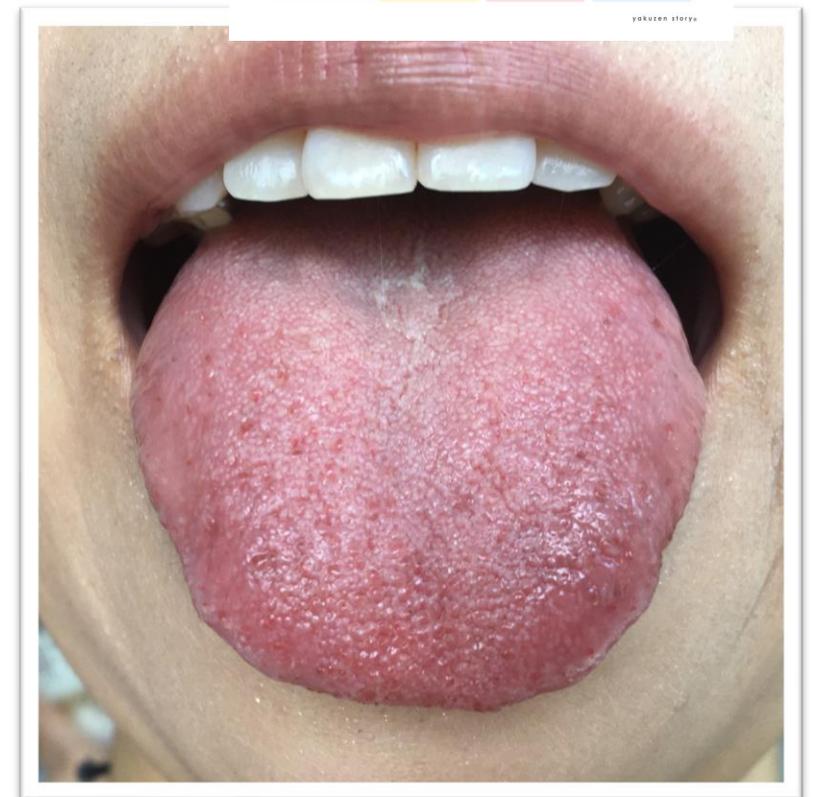
カラダの状態と解決法	気	血	水
虚 (-) 補法を用いる	気虚 補気	血虚 補血	陰虚 補陰
実 (+) 通法を用いる	気滞 理気	瘀血 活血	水毒 利水・化痰



A 紫舌



B 舌下静脈怒張



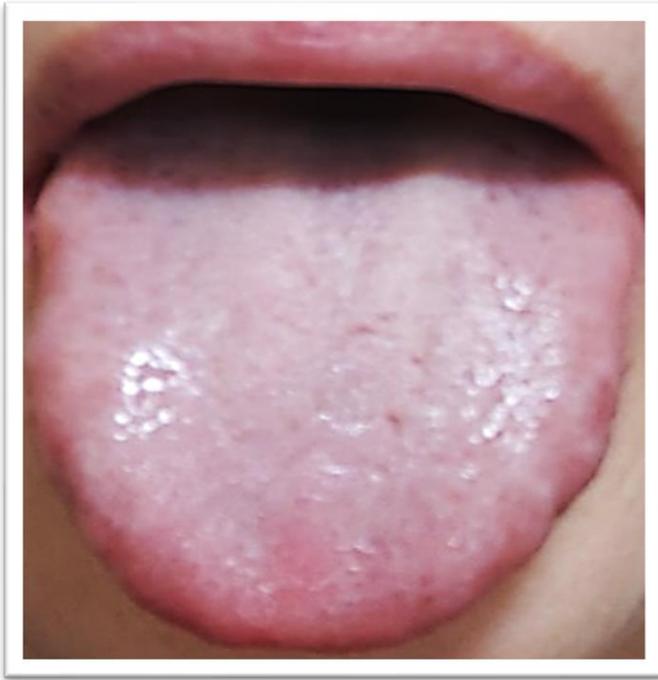
C 瘀斑

水滯

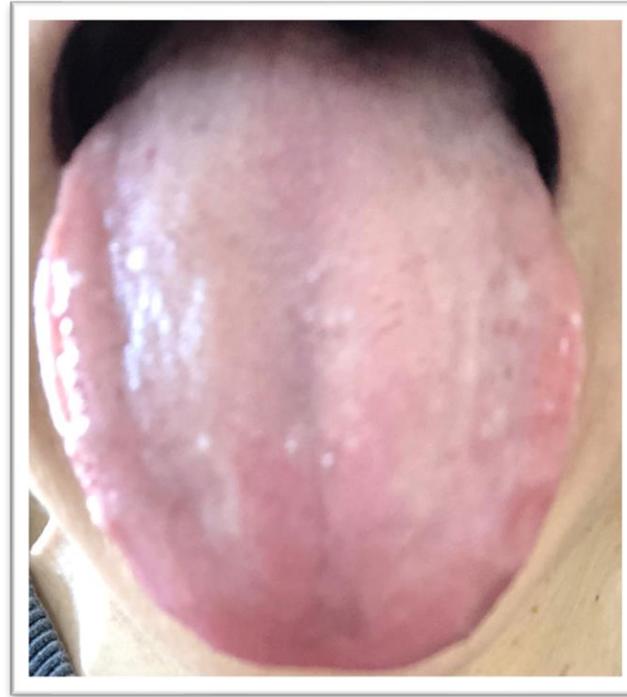
水が巡っていない

カラダの状態を『気血水』で把握する

カラダの状態と解決法	気	血	水
虚(-) 補法を用いる	気虚 補気	血虚 補血	陰虚 補陰
実(+) 巡法を用いる	気滯 理気	瘀血 活血	水毒 利水・化痰



A 潤苔



B 潤苔

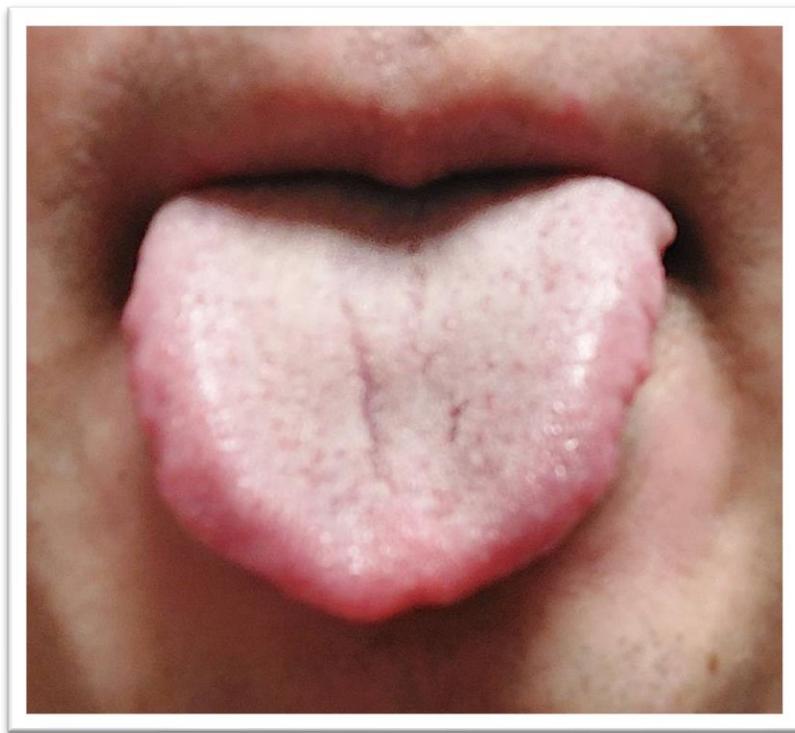


C 胖大

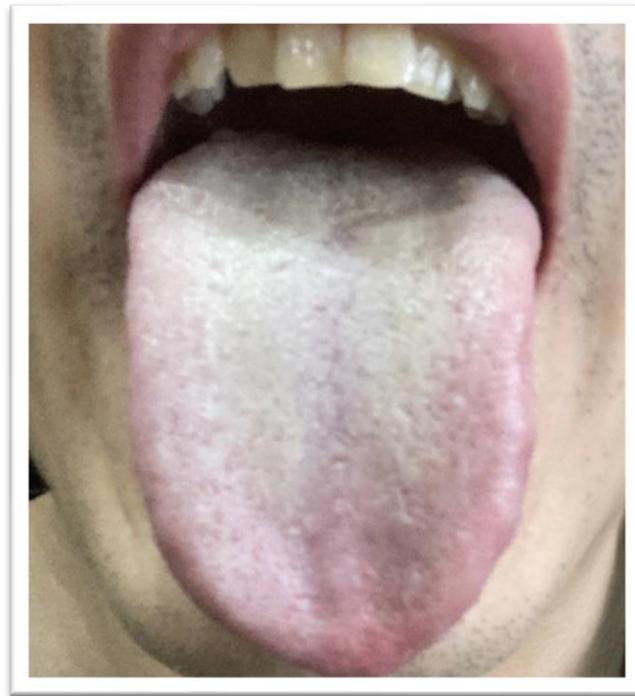
水毒

慢性的な:

カラダの状態を『気血水』で把握する



A 厚苔



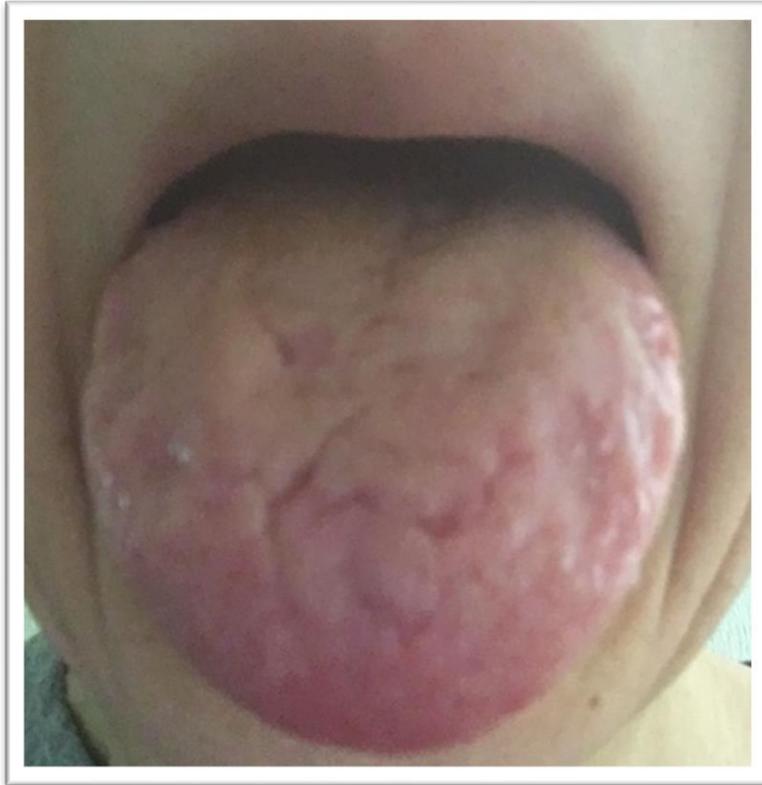
B じ苔

気	血	水
気虚 » 補気	血虚 » 補血	陰虚 » 補陰
気滞 » 理気	瘀血 » 活血	水毒 » 利水・化痰

yakuzen story®

C

裂紋



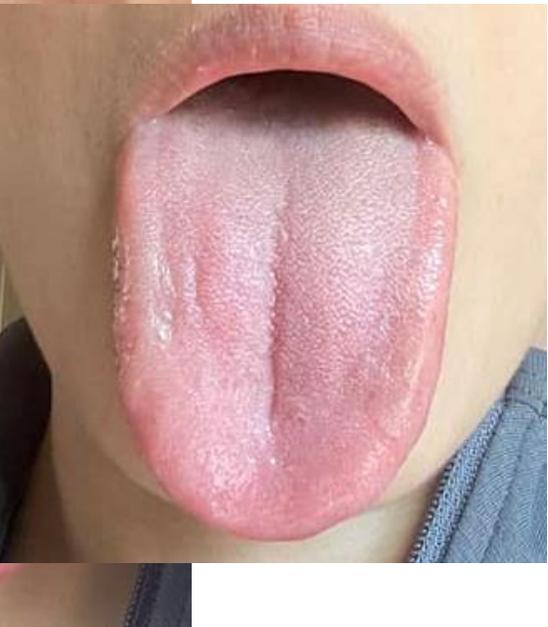
L 気虚・血虚



M 気虚・陰虚



N 気虚・陰虚





補腎陰



<p>牛乳 バナナ 上白糖</p>	<p>ほうれんそう ヨーグルト</p>	<p>黒豆 豚肉 豆腐 大豆 白ごま 黒ごま 豆乳 白米 ピーナツ はちみつ さつまいも 卵 じゃがいも うずら卵 うなぎ くこの実</p>	<p>かぼちゃ 牛肉 くり チーズ 小麦粉 もち米 鶏肉 松の実</p>	<p>羊肉 くるみ</p>
<p>あさり 昆布 のり しじみ わかめ たこ かに ひじき しいたけ ごぼう トマト ゆりね 冬瓜 もやし 柿 キウイフルーツ グレープフルーツ</p>	<p>あわ はとむぎ 大麦 そば アボカド にんじん 水菜 大根(加熱) オレンジ れんこん みかん レタス りんご チンゲンサイ 干し柿</p>	<p>山芋 小豆 きゃべつ さといも ブロッコリー ぎんなん 菊芋 かつお くず 干しいたけ いか 黒きくらげ 納豆 ホタテ エリンギ 小松菜 鯛 玄米 はくさい オリーブオイル</p>	<p>まいたけ 黒砂糖 鮭 ぶり えび あじ さば かき(貝) いわし ごま油 さんま レバー さわら まぐろ たちうお かぶ</p>	
<p>ごぼう 昆布 セロリ のり わかめ ひじき コーヒー 自然塩</p>	<p>大根(生) セリ ココア</p>	<p>梅干し 春菊 ピーマン レモン</p>	<p>しそ 酢 たまねぎ 黒酢 にら みそ 三つ葉 酒 こんにゃく</p>	<p>シナモン コチュジャン</p>
<p>くちなしの実 緑茶 菊花</p>	<p>ターメリック ウーロン茶 ミント(薄荷)</p>		<p>クローブ ナツメグ 八角 陳皮(みかんの皮) 生姜 にんにく みょうが らっきょう ねぎ わさび 紅茶 よもぎ</p>	<p>こしょう とうがらし</p>

寒

涼

平

温

熱

冬

巡

補 脾 腎

牛乳
 バナナ
 上白糖

ほうれんそう
 ヨーグルト

黒豆 豆腐 うなぎ
 大豆 豆乳 うずら卵
 白米 白ごま くこの実
 さつまいも 黒ごま 卵
 ジャがいも ピーナツ 豚肉
 はちみつ

かぼちゃ 牛肉
 くり チーズ
 小麦粉
 もち米
 鶏肉
 松の実

羊肉
 くるみ

かに 昆布 トマト
 ゆりね のり あさり
 しいたけ わかめ しじみ
 ひじき たこ
 キウイフルーツ もやし
 グレープフルーツ

あわ 大麦 にんじん
 そば 水菜 れんこん
 大根 チンゲンサイ
 はとむぎ 干し柿
 アボカド りんご
 いちご オレンジ
 レタス みかん

小豆 はくさい さといも
 山芋 ぎんなん 干ししいたけ
 ブロccoli くるみ ホタテ
 小松菜 黒さくらげ いか
 きゃべつ 玄米 かつお
 エリンギ オリーブオイル

かぶ まいたけ
 さわら 黒砂糖
 たちうお ごま油
 あじ まぐろ
 いわし さんま
 さば 鮭 えび
 レバー かき(貝)

寒

涼

平

温

熱

ごぼう 昆布
 セロリ のり
 コーヒー わかめ
 ひじき
 自然塩

セリ
 ココア

梅干し
 春菊
 ピーマン
 レモン

しそ 酢
 たまねぎ 黒酢
 にら みそ
 三つ葉 酒
 こんにゃく

シナモン
 コチュジャン

くちなしの実
 緑茶 菊花

ターメリック
 ウーロン茶
 ミント(薄荷)

クローブ ナツメグ
 八角 陳皮(みかんの皮)
 生姜 にんにく
 みょうが らっきょう
 ねぎ わさび
 紅茶 よもぎ

こしょう
 とうがらし

冬 土用

巡

補血気



寒

涼

平

温

熱

春

巡

<p>牛乳 バナナ 上白糖</p>	<p>ほうれんそう ヨーグルト</p>	<p>大豆 白米 さつまいも じゃがいも 白ごま 豆腐</p>	<p>黒豆 うずら卵 卵 豚肉 はちみつ</p>	<p>黒ごま ピーナツ くこの実 豆乳</p>	<p>くり 小麦粉 もち米 かぼちゃ 松の実</p>	<p>牛肉 鶏肉 チーズ</p>	<p>くるみ 羊肉</p>
<p>かに たけのこ わらび 昆布 のり もやし グレープフルーツ</p>	<p>あさり しじみ たこ わかめ ひじき しいたけ キウイフルーツ</p>	<p>あわ そば アボカド 大麦 れんこん いちご にんじん レタス チンゲンサイ きゅうり はとむぎ 大根(加熱) りんご オレンジ マンゴー みかん</p>	<p>鯛 ホタテ 山芋 玄米 はくさい 納豆</p>	<p>さといも 干しいたけ アスパラガス エリンギ オリーブオイル</p>	<p>小豆 ブロッコリー 春菊 小松菜 黒きくらげ いか かつお</p>	<p>黒砂糖 あじ いわし さんま さわら たちうお かき(貝)</p>	<p>ごま油 まぐろ さば レバー にら 菜の花 まいたけ</p>
<p>セロリ ごぼう コーヒー</p>	<p>昆布 のり わかめ ひじき 自然塩</p>	<p>セリ 大根(生) ココア</p>	<p>梅干し 春菊 くず</p>	<p>きゃべつ ピーマン レモン</p>	<p>しそ たまねぎ にら 三つ葉 かぶ こんにゃく</p>	<p>酢 黒酢 みそ 酒 ふぎのとう ふぎ</p>	<p>シナモン コチュジャン</p>
<p>くちなしの実 緑茶 どくだみ</p>	<p>ターメリック ウーロン茶 ミント(薄荷)</p>				<p>クローブ 八角 生姜 みょうが ねぎ 紅茶</p>	<p>ナツメグ 陳皮(みかんの皮) にんにく らっきょう わさび よもぎ</p>	<p>こしょう とうがらし</p>

補 脾 血



牛乳
 バナナ
 上白糖

ほうれんそう
 ヨーグルト

黒豆 じゃがいも うずら卵
 大豆 豆乳 卵
 豆腐 ビーナツ 豚肉
 白米 白ごま くこの実
 黒ごま はちみつ

かぼちゃ 鶏肉
 小麦粉 牛肉
 もち米 チーズ
 松の実

羊肉
 くるみ

トマト しいたけ
 たけのこ わらび
 あさり 昆布
 しじみ のり
 たこ わかめ
 もやし ひじき
 キウイフルーツ
 グレープフルーツ

あわ そば はとむぎ
 にんじん 大麦
 大根(加熱) レタス
 れんこん アボカド
 チンゲンサイ りんご
 いちご きゅうり
 オレンジ マンゴー

小豆 玄米 エリンギ
 ブロッコリー 山芋 黒きくらげ
 きゃべつ 鯛 干しいたけ
 小松菜 納豆 ホタテ
 アスパラガス いか
 オリーブオイル かつお

さわら 菜の花
 たちうお にら
 鮭 まいたけ
 あじ 黒砂糖
 いわし ごま油
 さば えび
 まぐろ レバー

寒

涼

平

温

熱

コーヒー 昆布
 セロリ のり
 ごぼう わかめ
 ひじき
 自然塩

セリ
 大根(生)
 ココア

春菊 ピーマン
 梅干し くず
 レモン

しそ 酢
 たまねぎ 黒酢
 にら みそ
 三つ葉 酒
 かぶ ふぎ
 こんにゃく

シナモン
 コチュジャン

くちなしの実
 緑茶 菊花
 どくだみ

ターメリック
 ウーロン茶
 ミント(薄荷)

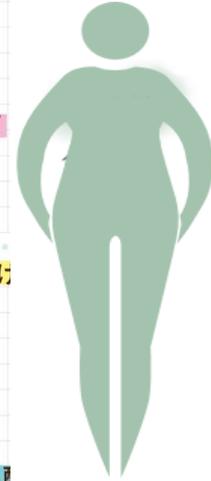
クローブ ナツメグ
 八角 陳皮(みかんの皮)
 生姜 にんにく
 みょうが らっきょう
 ねぎ わさび
 紅茶 よもぎ

こしょう
 とうがらし

春 土用

巡

補血 陰



牛乳
 バナナ
 上白糖

ヨーグルト

白米
 じゃがいも
 黒豆
 豆乳
 黒ごま
 ピーナツ
 くこの実
 うずら卵
 卵
 豚肉
 大豆
 豆腐
 はちみつ
 白ごま

小麦粉
 もち米
 松の実
 牛肉
 鶏肉
 チーズ

しじみ
 たこ
 トマト
 昆布
 あさり
 わかめ
 ひじき
 しいたけ
 のり
 すいか

あわ
 大麦
 そば
 レタス
 大根(加熱)
 れんこん
 オクラ
 にんじん
 チンゲンサイ
 はとむぎ
 アボカド
 きゅうり
 オレンジ
 マンゴー

玄米
 干しいたけ
 エリンギ
 オリーブオイル
 いか
 かつお
 小豆
 納豆
 黒きくらげ
 ブルーベリー
 鯛
 アスパラガス
 とうもろこし
 山芋
 梅干し
 空豆
 さやえんどう
 くず
 さやいんげん

黒砂糖
 ごま油
 あじ
 いわし
 さば
 さわら
 たちうお
 まいたけ
 鮭
 まぐろ
 えび
 レバー
 にら
 酢
 黒

寒

涼

平

温

熱

セロリ
 ごぼう
 ゴーヤ
 たけのこ
 コーヒー
 昆布
 のり
 わかめ
 ひじき
 自然塩

大根(生)
 ココア

春菊
 さやべつ
 ビーマン

しそ
 たまねぎ
 にら
 三つ葉
 こんにゃく
 みそ
 酒
 シナモン
 コチュジャン

緑茶
 菊花
 どくだみ

ターメリック
 ウーロン茶
 ミント(薄荷)

クローブ
 八角
 生姜
 みょうが
 ねぎ
 紅茶
 ナツメグ
 陳皮(みかんの皮)
 にんにく
 らっきょう
 わさび
 よもぎ

しょう
 とうがらし

夏

巡

補 脾 陰

牛乳
 バナナ
 上白糖

ヨーグルト

黒豆 ピーナツ 豆腐 うずら卵
 大豆 じゃがいも 豆乳 卵
 白米 白ごま はちみつ 豚肉
 黒ごま うなぎ
 くこの実

鶏肉 牛肉
 小麦粉 チーズ
 もち米
 松の実
 かぼちゃ

くるみ
 羊肉

しいたけ トマト
 キウイフルーツ
 グレープフルーツ
 しじみ あさり たこ
 すいか なす もやし
 冬瓜 わかめ ひじき
 昆布 のり
 メロン

あわ はとむぎ
 そば オクラ
 大麦 れんこん
 大根(加熱) チンゲンサイ
 にんじん アボカド
 レタス マンゴー
 オレンジ きゅうり
 びわ

枝豆 山芋 エリンギ さやえんどう
 くず 玄米 干しいたけ さやいんげん
 きゃべつ 黒きくらげ 小豆 鯛
 梅干し とうもろこし いか
 ぶどう 空豆 納豆 かつお
 レモン ブルーベリー
 オリーブオイル アスパラガス

鮭 あじ
 さわら いわし
 たちうお さば
 まいたけ まぐろ
 黒砂糖 えび
 ごま油 レバー
 酢 桃

シナモン
 コチュジャン

寒

涼

平

温

熱

セロリ わかめ
 ごぼう ひじき
 ゴーヤ 自然塩
 昆布
 のり
 コーヒー

大根(生)
 ココア

ピーマン

たまねぎ 三つ葉
 しそ みそ
 にら 酒
 こんにゃく

シナモン
 コチュジャン

緑茶 びわ菜
 菊花
 どくだみ

ターメリック
 ウーロン茶
 ミント(薄荷)

ピーマン

クローブ ナツメグ
 八角 陳皮(みかんの皮)
 生姜 にんにく
 みょうが らっきょう
 ねぎ わさび
 紅茶 よもぎ

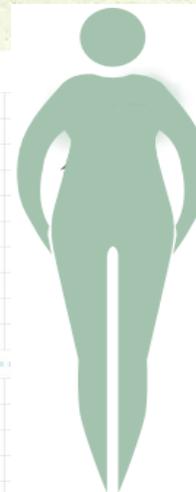
こしょう
 とうがらし

長夏

巡



補陰血



牛乳
バナナ
上白糖

ほうれんそう
ヨーグルト

さつまいも うなぎ 大豆
じゃがいも 卵 白ごま
ピーナツ 豚肉 豆腐
白米 黒ごま 豆乳
黒豆 くこの実 はちみつ
うずら卵

かぼちゃ 牛肉
くり 鶏肉
小麦粉 チーズ
もち米 松の実

羊肉
くるみ

あさり しいたけ たこ
しじみ トマト すいか
ゆりね 冬瓜 昆布
なす もやし のり
柿 わかめ ひじき
キウイフルーツ
グレープフルーツ

あわ にんじん そば
大麦 はとむぎ オクラ
大根(加熱) きゅうり
レタス チンゲンサイ
水菜 れんこん
アボカド ズッキーニ
みかん りんご マンゴー

玄米 いか 小松菜 アスパラガス
干しいたけ かつお きゃべつ 黒きくらげ
ぎんなん 鯛 白菜 くず
オリーブオイル ホタテ 春菊 梅干し
小豆 納豆 枝豆 菊芋 レモン
ブロッコリー 山芋 さといも いちじく
エリンギ

黒砂糖 鮭 かぶ
ごま油 たちうお 桃
あじ えび 酢
いわし レバー こんにゃく
さば まいたけ
さんま
まぐろ

寒

涼

平

温

熱

コーヒー 昆布
セロリ のり
ごぼう わかめ
自然塩 ひじき

大根(生)

ピーマン

しそ 酒
たまねぎ みそ
にら
みつ葉
パクチー

シナモン
コチュジャン



くちなしの実
うこん どくだみ
緑茶 菊花

ターメリック
ウーロン茶
ミント(薄荷)

クローブ ナツメグ
八角 陳皮(みかんの皮)
生姜 にんにく
みょうが らっきょう
ねぎ わさび
紅茶 よもぎ

こしょう
とうがらし

秋

巡

補 脾 陰

牛乳
 バナナ
 上白糖

ほうれんそう
 ヨーグルト

枝豆 さつまいも 豚肉
 黒豆 じゃがいも うなぎ
 大豆 白ごま 黒ごま 卵
 白米 ビーナツ うずら卵
 豆腐 くこの実
 豆乳 はちみつ

かぼちゃ もち米
 くり 鶏肉
 小麦粉 松の実
 牛肉 チーズ

羊肉
 くるみ

ゆりね あさり たこ
 しいたけ しじみ トマト
 かに なす 冬瓜 柿
 もやし バナナ 昆布
 キウイフルーツ のり
 グレープフルーツ わかめ
 ひじき

あわ れんこん 大根(加熱)
 そば にんじん チンゲンサイ
 大麦 アボカド ズッキーニ
 はとむぎ りんご 干し柿
 レタス オレンジ
 水菜 梨

小豆 はくさい エリンギ
 ブロッコリー くず 菊芋
 小松菜 黒きくらげ オリーブオイル
 きゃべつ 玄米 いちじく
 ぎんなん さといも いか
 山芋 干しいたけ かつお
 鯛 ホタテ アスパラガス
 納豆

さわら まいたけ
 たちうお かぶ
 鮭 ごま油
 あじ 黒砂糖
 いわし えび
 さば かき(貝)
 さんま レバー
 まぐろ

寒

涼

平

温

熱

セロリ 昆布
 ごぼう のり
 コーヒー わかめ
 ひじき
 自然塩

セリ
 大根(生)
 ココア

梅干し
 春菊
 ピーマン
 レモン

しそ 酢
 たまねぎ 黒酢
 にら 酒
 三つ葉 みそ
 パクチー こんにゃく

シナモン
 コチュジャン

くちなしの実
 緑茶
 どくだみ

ターメリック
 ウーロン茶
 ミント(薄荷)

クローブ ナツメグ
 八角 陳皮(みかんの皮)
 生姜 にんにく
 みょうが らっきょう
 ねぎ わさび
 紅茶 よもぎ

こしょう
 とうがらし

秋 土用

巡

補脾

補

<p>牛乳 バナナ</p>	<p>ほうれんそう</p>	<p>豚肉 豚足 卵 うずら卵 うなぎ 豆腐 豆乳 じゃがいも</p>	<p>白米 ピーナッツ さつまいも はちみつ なつめ ごま(白・黒) 大豆 黒豆</p>	<p>牛肉 鶏肉 鹿肉 かぼちゃ くり もち米 小麦粉 松の実</p>	<p>羊肉 くるみ</p>
<p>かに たこ わかめ こんぶ ごぼう しいたけ たけのこ 冬瓜 なす とまと セロリ もやし ゆりね わらび れんこん(生) グレープフルーツ すいか キウイフルーツ くちなしの実</p>	<p>粟 そば はとむぎ 小麦 大麦 麩 アボカド オクラ きゅうり 人参 大根 チンゲンサイ れんこん セリ モロヘイヤ オレンジ いちご 梨 マンゴー みかん りんご 干し柿 いちじく</p>	<p>白菜 小松菜 春菊 ブロッコリー カリフラワー きゃべつ ズイキ 干しいたけ いちじく レモン 梅干し</p>	<p>かつお ホタテ 鯛 山芋 里芋 玄米 小豆 枝豆 空豆 いんげん豆 ササゲ オートミール とうもろこし くず きくらげ(黒・白)</p>	<p>レバー あじ いわし えび さば さんま まぐろ たちうお 鮭 スズキ 黒糖 刀豆 さくらんぼ もも まつたけ まいたけ かぶ にら よもぎ</p>	

寒

涼

平

温

熱

補腎

補

		豚肉 豚足 卵 うずら卵 うなぎ 豆乳 じゃがいも	ごま(白・黒) ピーナッツ さつまいも クコの実 大豆 黒豆	鶏肉 鹿肉 牛すじ肉 くり 小麦粉 松の実	くるみ 羊肉
あさり しじみ かに たこ ゆりね ひじき のり わかめ こんぶ ごぼう しいたけ 冬瓜 もやし すいか キウイフルーツ くちなしの実 自然塩	粟 はとむぎ 大根 オクラ れんこん モロヘイヤ	ブロッコリー きゃべつ 干しいたけ ぎんなん 梅干し スモモ ぶどう	いか かつお ホタテ 鯛 山芋 里芋 玄米 小豆 空豆 いんげん豆 ササゲ 黒きくらげ とうもろこし ぐず	レバー あじ いわし えび さば さんま まぐろ たちうお スズキ かき(貝) 刀豆 ウド まつたけ まいたけ さくらんぼ ザクロ にら よもぎ 杜仲	

寒

涼

平

温

熱

補血

補

牛乳		豚肉 豚足 卵 うずら卵 うなぎ 豆乳	ごま(黒) ピーナッツ なつめ クコの実 黒豆 さつまいも	牛肉 牛すじ肉 鶏肉 鹿肉 かぼちゃ 松の実	羊肉 くるみ
	ヨーグルト ほうれんそう				
あさり しじみ かに たこ ひじき のり わかめ こんぶ しいたけ とまと セロリ わらび 空心菜 クレソン すいか	小麦 オクラ 人参 チンゲンサイ セリ モロヘイヤ いちご りんご	小松菜 春菊 ブロッコリー いちじく スモモ ブルーベリー	いか かつお 小豆 きくらげ(黒) 干しいたけ	レバー あじ いわし えび さば さんま まぐろ たちうお スズキ かき(貝) まつたけ にら しそ 黒糖 ザクロ さくらんぼ もも ライチ	

寒

涼

平

温

熱

補陰

補

牛乳 バナナ 砂糖	ヨーグルト ほうれんそう	豚肉 卵 豆腐 豆乳 じゃがいも さつまいも	ごま(黒) ピーナッツ はちみつ なつめ クコの実 ごま(白) 黒豆 白米	もち米 松の実 鹿肉	くるみ
あさり しじみ かに たこ ひじき のり わかめ こんぶ なす たけのこ 冬瓜 ゴーヤ ごぼう とまと セロリ もやし ゆりね わらび れんこん(生)	そば はとむぎ アボカド オクラ きゅうり 人参 セリ 大根 チンゲンサイ レタス れんこん モロヘイヤ	アスパラガス 白菜 小松菜 春菊 ブロccoli きゃべつ いちじく レモン スモモ ぶどう 梅干し	山芋 里芋 玄米 枝豆 とうもろこし ぐず ぎんなん きくらげ(黒・白) ホタテ こんにゃく	さば もも あんず ライチ かぶ ウド たまねぎ 刀豆 酢 黒酢	

寒

涼

平

温

熱

寒

涼

平

温

熱

あさり
 のり こんぶ

 ごぼう クワイ
 しいたけ ゴーヤ
 セロリ ゆりね

 グレープフルーツ
 キウイフルーツ

そば はとむぎ

 オクラ
 人参 大根
 チンゲンサイ
 レタス れんこん

 オレンジ みかん
 りんご いちご

白菜
 小松菜
 春菊
 きゃべつ
 ブロッコリー
 ピーマン

 豆腐
 ピーナッツ
 小豆

ホタテ
 鯛

 里芋
 とうもろこしヒゲ
 米ぬか
 干しいたけ

えび

 黒糖

 かぶ
 いら

 杜仲
 酒
 ライチ

うこん 菊花
 くちなしの実
 コーヒー
 緑茶
 自然塩

ターメリック
 ウーロン茶
 ハッカ

梅干し

酢 黒酢
 しそ 生姜 ウド
 たまねぎ パクチー
 にんにく ねぎ
 ふき ふきのとう
 みょうが らっきょう

 クローブ 八角
 ナツメグ わさび
 クミン カルダモン
 セージ バジル
 ローリエ ローズマリー
 陳皮 紅茶
 よもぎ

コショウ
 とうがらし
 カラシ

理気

巡

寒

涼

平

温

熱

かに たこ ごぼう ゴーヤ セロリ ゆりね クワイ すいか 柿	小麦 オクラ チンゲンサイ レタス れんこん ココア	きゃべつ 白菜 春菊 ピーマン ズイキ	いか 小豆 きくらげ(黒) 黒豆	さんま かき(貝) かぶ にら 高菜 三つ葉 くり 黒糖 もも 酒	シナモン
うこん くちなしの実 コーヒー 緑茶	ターメリック ウーロン茶	梅干し		酢 黒酢 八角 たまねぎ パクチー フキ みょうが らっきょう 紅茶 よもぎ	とうがらし カラシ

活血

巡

寒

涼

平

温

熱

あさり しじみ
かに たこ

ひじき こんぶ
ごぼう たけのこ 冬瓜
ゴーヤ なす セロリ
もやし ゆりね 空心菜
クレソン クワイ
すいか グレープフルーツ
キウイフルーツ 柿

粟 はとむぎ

きゅうり
レタス
れんこん
セリ オクラ
モロヘイヤ

ココア

小豆
アスパラガス
豆乳
白菜
春菊
ホタテ
きゃべつ

梅干し

いか
鯛

山芋
枝豆
空豆
とうもろこし
ぎんなん
米ぬか
干しいたけ

あじ いわし
さば さんま
かき(貝)
たちうお スズキ

かぶ
高菜

シナモン

うこん
菊花
くちなしの実
コーヒー
緑茶
自然塩

ターメリック
ウーロン茶
ハッカ

クローブ

しそ たまねぎ
生姜 ミョウガ
ウド にら

紅茶 陳皮
よもぎ

ゴショウ
カラシ

利水

巡

寒

涼

平

温

熱

あさり しじみ
たこ ひじき のり
わかめ こんぶ

しいたけ セロリ
たけのこ 冬瓜
ゆりね わらび
空心菜 クレソン
クワイ

はとむぎ 大麦

アボカド
オクラ
大根
モロヘイヤ

いちじく 干柿
ココア

小豆
大豆
黒豆
豆乳

きゃべつ
春菊
梅干し

里芋
玄米
米ぬか

とうもろこし
くず
ぎんなん
きくらげ
クラゲ

さくらんぼ
もも

酒
こんにゃく
まいたけ
高菜

シナモン

ごぼう
菊花
くちなしの実
コーヒー
緑茶
びわの葉
かりん
自然塩
うこん

ウーロン茶
ターメリック
ハッカ

クローブ ナツメグ

生姜 ウド いら
黒酢 たまねぎ
にんにく ねぎ
フキ パクチー
みょうが わさび
らっきょう

コショウ
カラシ

紅茶 陳皮
よもぎ

化痰

巡