

カラダを温める食べ物

カラダを冷やす食べ物

カラダを温める食べ物・冷やす食べ物の見分け方

- **育つ環境**

寒い地方で取れる食べ物は体を温める傾向で
温かい地方ではカラダを冷やす傾向にあります。

- **旬の時期**

冬が旬のものは体を温める傾向にあり
夏が旬のものは体を冷やししやすい傾向にあります。

- **発酵しているか**

発酵食品に入っている酵素は体を温めてくれます。

- **色・成分・味**

オレンジや黄色の野菜や果物は体を温め、白・緑・紫の食べ物は体を冷やします。

暖色系は体を温め、**寒色系**は体を冷やすと覚えておくとよいでしょう。



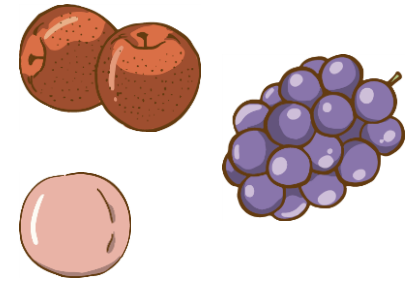
カラダを温める食べ物

- ・ねぎ・たまねぎ・ごぼう・れんこん・かぼちゃ
- ・生姜・にら・にんにく・山芋・ふき・こんにゃくなど



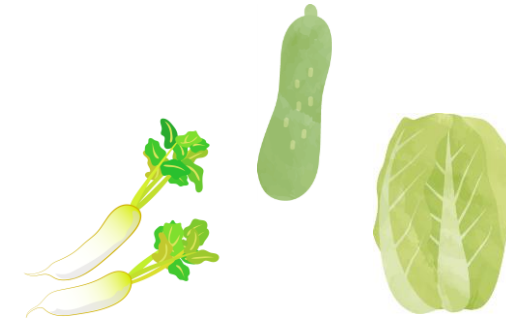
(くだもの)

- りんご・ぶどう・さくらんぼ・オレンジ・いちじく・あんず 桃・プルーン



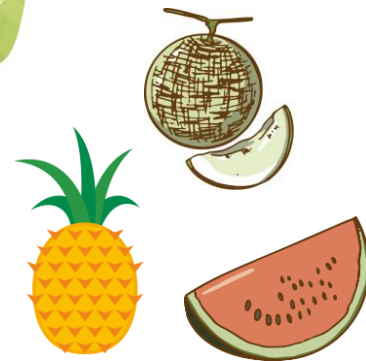
カラダを冷やす食べ物

- ・レタス・キャベツ・白菜・ほうれん草・小松菜・きゅうり
- ・トマト・なす・ゴーヤ・セロリ・もやし・オクラ・大根



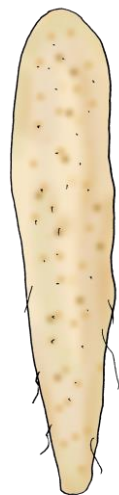
(くだもの)

- バナナ・パイナップル・マンゴー・すいか・みかん・レモン・柿・キウイ・メロン・梨

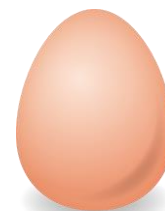


どちらでもない食べ物一覧

- ・長いも
- ・大豆
- ・とうもろこし
- ・じゃがいも
- ・さつまいも



- ・卵
- ・うるち米
- ・はちみつ
- ・黒きくらげ
- ・ニンジンなど



調味料について

塩からい調味料：カラダを温める

・塩・味噌・しょうゆ・ラー油・唐辛子・明太子（黒糖）など・



すっぱい調味料：カラダを冷やす

・酢・マヨネーズ・ドレッシング・化学調味料（白砂糖）など

