

食品群	食薬名	分類	性味	帰経	働き
野菜	アスパラガス	上品	微温 甘 苦	肺 心 肝 腎	滋陰生津止渴 潤燥止咳
	かぼちゃ	上品	温 甘	脾 胃	補気健脾
	キャベツ	上品	平 甘	胃 腎	補中益気
	栗	上品	温 甘	脾 胃 腎	補脾止瀉 補腎強筋 活血止血
	小松菜	上品	温 辛 甘	肺 肝 胃 大腸	養陰潤燥 利肺鎮咳
	人参	上品	平 甘	肺 脾 胃 肝	養血益肝明白 健脾化滯
	ほうれん草	上品	涼 甘 渋	胃 大腸 膀胱	養血止血 斂陰潤燥止渴
	干し椎茸	上品	平 甘	胃	補気益胃
肉類・卵	牛肉	上品	平 甘	脾 胃	益気補脾 養血強壯
	牛乳	上品	平 甘	心 肺 胃	生津潤膚 補肺益胃
	たまご	上品	平 甘	肺 心 脾 肝 腎	滋陰潤燥 養血安胎
	鶏肉	上品	温(平) 甘	脾 胃	補中益気 補精添髓 降氣止逆
	ハム	上品	温 鹹	脾 胃	健脾開胃
	豚肉	上品	平 甘 鹹	脾 胃 腎	滋陰潤燥
	チーズ	上品	平 甘 酸	肺 肝 脾	養陰補血 潤腸通便
	豚レバー	上品	温 甘 苦	肝	養血明白
豆類	いんげん豆	上品	平 甘	脾 胃	健脾化湿 消暑和中
	落花生	上品	平 甘	肺 脾	補血止血 補脾潤肺
種・乾果	くるみ	上品	温 甘	腎 肺 大腸	補腎温肺 潤腸通便
	黒ごま	上品	平 甘	肝 腎 大腸	補益肝腎 潤腸通便
	白ごま	上品	寒 甘	肺 脾 大腸	清熱滑腸 行気通脈
穀類	うるち米	上品	平 甘	脾 胃	補中益気 健脾和胃 除煩止渴
	もち米	上品	温・甘	脾 胃 肺	補中益気 健脾止瀉 固表止汗
魚介類	イカ	上品	平 鹹	肝 腎	養血滋陰
	イワシ	上品	温 甘	脾	補益気血
	うなぎ	上品	温(平) 甘	肝 脾 腎	補肺益胃 強壯筋骨
	えび	上品	温 甘	肝 腎 脾 肺	補陽壯陽 温腸開胃
	牡蠣	上品	平 甘 鹹	肝 腎	滋陰養血 寧心安神 清熱解毒
	かつお	上品	平 甘	腎 脾	補腎益精 健脾利尿
	鯖	上品	平 甘	胃 肺	補肺健脾

	すずき	上品	平(温) 甘	脾 胃 肝 腎	補脾益腎 止咳 利尿 安胎
	たこ	上品	寒 甘 鹹	脾 肝	養血益氣
	太刀魚	上品	温 甘 鹹	脾 胃	補益肝腎 和中開胃
	たら	上品	平(温)鹹	肝 腎 脾	補益氣血 活血化瘀 止血
	帆立貝	上品	寒 甘 鹹	肝 腎 心	滋陰養血 清熱除煩
果物	ぶどう	上品	平 甘 酸	脾 肺 膀胱	補氣養血安胎 強壯筋骨
	いちご	上品	涼 甘 酸	肝 胃 肺	潤肺生津 滋陰補血 清熱解毒 利尿
	桃	上品	温 甘 酸	肺 肝 胃 大腸	益氣生津 養陰潤燥 利肺鎮咳
芋類	じゃがいも	上品	平 甘	胃 大腸	補氣健脾
	さつまいも	上品	平 甘	肺 脾 腎 肝	益氣健脾 和胃調中 潤腸通便
その他	蜂蜜	上品	平 甘	肺 大腸 脾	補中 潤燥 止痛 解毒
	ローヤルゼリー	上品	平 甘 酸	肝 脾	益肝補脾 滋補強壯
野菜	玉葱	中品	温 辛 甘	脾 胃 肺 心	健脾理氣 和胃消食 發表通陽
	かぶ	中品	平 辛 甘 苦	心 肺 脾 胃	下氣寬中 清熱利湿
	大根	中品	涼 甘 鹹	肺 胃	順氣消食 清化熱痰 散瘀止血
	青梗菜	中品	涼 辛 甘	肝 肺 脾	散血消腫 清熱解毒
	唐辛子	中品	熱 辛	心 脾	温中散寒 健脾消食
	ニラ	中品	温 辛	肝 胃 腎	温陽解毒 下氣散血
	ピーマン	中品	熱 辛	心 脾	温中散寒
調味料	黒砂糖	中品	温 甘	肝 脾 腎	温中補虛 緩急止痛 活血化瘀
	胡椒	中品	熱 辛	胃 大腸	温中散寒 下氣消痰
	酢	中品	温 酸 苦	肝 胃	活血散瘀 消食化積 解毒殺虫
穀類	蕎麦	中品	涼 甘	脾 胃 大腸	開胃寬腸 下氣消積
魚介類	あじ	中品	温 甘	胃	温胃和中
	鮭	中品	温 甘	脾 胃	健脾温中 和胃 補氣益氣

果物	オレンジ	中品	寒 甘 酸	胃 肺	開胃理氣 生津止渴 潤肺止咳	
	文旦	中品	寒 甘 酸		健脾消食 止咳化痰	
	みかん	中品	温 甘 酸	肺 脾	理氣健胃 止渴潤肺 燥湿化痰	
	レモン	中品	平 酸 甘	脾 胃 肺	生津止渴 利肺潤喉 安胎 開胃消食	
野菜	きゅうり	下品	涼 甘	脾 胃 大腸	清熱解毒 利水消腫	
	紫蘇	下品	温 辛	肺 脾	解表散寒 行氣寬中	
	春菊	下品	平 甘 辛	肝 胃	清肺化痰 疏肝和胃 清心通腑	
	生姜	下品	温 辛	肺 脾 胃	解表散寒 温中止咳 温肺止咳	
	ズッキーニ	下品	寒 甘	肺 胃 腎	清熱生津	
	セロリ	下品	涼 甘 辛	肺 胃	清熱利尿 涼血止血	
	ねぎ	下品	温 辛	肺 胃	発汗解表 散寒通便	
	たけのこ	下品	寒 甘	胃 大腸	清熱化痰 解毒透疹 滑腸通便	
	冬瓜	下品	微寒 甘 淡	肺 大腸 膀胱	清熱解毒 利尿 生津止渴	
	トマト	下品	微寒 甘 酸	肝 脾 胃	生津止渴 健胃消食	
	とうもろこし	下品	平 甘	脾 胃 大腸 肝小 腎膀胱腸	清熱利水 健脾益肺	
	なす	下品	涼 甘	脾 胃 大腸	清熱止血 消腫利尿	
	苦瓜	下品	寒 苦	心 脾 胃	清暑止渴 清肝明目	
	にんにく	下品	温 辛 甘	脾 胃 肺 大腸	健胃止痢 殺虫 辛温散寒	
	白菜	下品	平 甘	胃 大腸	清熱除煩 導滯通便	
	水菜	下品	？	？	清熱解毒 瀉火通便 滋陰潤燥	
	みょうが	下品	温 辛	肺 大腸 膀胱	発汗解表 散寒通陽 解毒散結	
	豆類	あずき	下品	平 甘 酸	心 小腸	利尿除湿 解毒排膿
		黒豆	下品	平 甘	脾 胃	滋陰補血 活血解毒
そら豆		下品	平 甘	脾 腎	健脾益胃 補中益氣	

	大豆	下品	平 甘	脾 胃 大腸	健脾益胃 潤燥利尿
	豆乳	下品	平 甘	肺 大腸 膀胱	潤肺化痰 補虛養血 利尿通便
	豆腐	下品	寒 甘	脾 胃 大腸	清熱解毒 生津潤燥 益氣和中
調味料	氷砂糖	下品	平 甘	脾 肺	潤肺化痰 補中益氣 清熱瀉火
	酒	下品	温 辛 甘 苦	心 肝 肺 胃	行氣活血 散寒止痛
	砂糖	下品	平 甘	脾 胃	潤肺生津 緩急止痛
	塩	下品	寒 鹹	胃 腎 大腸 小腸	清熱涼血 解毒湧吐
	醤油	下品	寒 鹹	脾 胃 腎	清熱解毒 涼血除煩
種・乾果	銀杏	下品	平 甘 苦 渋	肺 腎	斂肺定喘 収澁止帶
穀類	あわ	下品	涼 甘 鹹	腎 脾 胃	清熱和中 利尿通淋
	きび	下品	平 甘	脾 肺	清熱和中 補益脾胃
	小麦	下品	涼 甘	心 脾 腎	清熱除煩 補益脾胃
魚介類	あさり	下品	寒 甘 鹹	肝 腎 脾 胃	清熱化痰 潤燥止渴
	ウニ	下品	平 鹹	心 肺	軟堅散結 化痰止咳
	蟹	下品	寒 鹹	肝 腎	清熱散血
	しじみ	下品	寒 甘 鹹	肝	清熱解毒 利湿退黃
	しらうお	下品	平 甘	脾 胃 肝	補脾潤肺 利水
	はまぐり	下品	寒 甘 鹹	肺 胃 肝	滋陰利水 化痰散結
海藻	海藻	下品	寒 鹹	肝 胃 腎	消痰軟堅 利水消腫
	昆布	下品	寒 鹹	肝 胃 腎	消痰軟堅 利水消腫
	海苔	下品	寒 甘 鹹	肺	化痰軟堅 清熱利尿
果物	柿	下品	寒 甘 渋	心 肺 大腸	清熱潤肺 生津止渴 解酒解毒
	キウイフルーツ	下品	寒 酸	腎 胃	解熱止渴 降逆和胃
	さくらんぼ	下品	温 甘	肝 胃 腎	補中益氣 潤皮
	さとうきび	下品	寒 甘	肺 胃	清熱生津 下氣和中 清肺潤燥
	すいか	下品	寒 甘	心 胃 膀胱	清熱解暑 除煩止渴 利尿
	すもも	下品	平 甘	脾 腎	清熱利水 生津止渴

	なし	下品	涼 甘 微寒	肺 胃	清熱化痰 生津潤燥
	パイナップル	下品	平 甘 微酸	胃 膀胱	清熱通便 健脾和胃 清熱解暑
	バナナ	下品	寒 甘	胃 大腸	清熱潤腸 解毒
	びわ	下品	涼 甘	脾 肺 肝	潤肺止咳 生津止渴 平肝清熱
	マンゴー	下品	涼 酸 甘	肺 胃	清熱止渴 清熱利尿
	メロン	下品	寒 甘	心 脾 胃 肺 大腸	解煩止渴 清熱排膿
	りんご	下品	涼 微酸 甘	脾 胃 心	清熱生津潤肺 止瀉通便
芋類	こんにゃくいも	下品	寒 甘 辛	脾 肺 胃 大腸	清熱通便
	里芋	下品	平 甘	腸 胃	化痰軟堅 益胃寬腸通便
その他	ココア	下品	平 甘 苦	肺 心 大腸 胃	補氣益心 利尿通淋
	コーヒー	下品	温 甘 苦	肺 肝 胃 脾 心	昇陽益氣 利尿排水