食品群	食薬名	分類	性味	帰経	働き	考察
野菜	かぼちゃ	上品	温 甘	脾胃	補気健脾	意外にかぼちゃが負担になっ てる子が多い 遅くてもいいか も
	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	
	人参	上品	平甘	肺脾胃肝	養血益肝明白 健脾化滞	
	干し椎茸	上品	平甘	胃	補気益胃	食感が嫌いな子が多い
肉類·卵	たまご	上品	平甘	肺 心 脾 肝腎	滋陰潤燥 養血安胎	丈夫卵(益子の養鶏農園)の固 茹での黄身から始めるのがオ ススメbyおしげさん
	鶏肉	上品	温(平) 甘	脾 胃	補中益気 補精添髄 降気止逆	油のないささみ、鶏ガラスープ の油を抜いたエキスからスター ト
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	擦ったり炒ったりしないとその まま出てくることも
	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 除煩止渇	
	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	すずき	上品	平(温) 甘	脾胃肝腎	補脾益腎 止咳 利尿 安胎	白身&油が少ないものからス タート
	たら	上品	平(温)鹹	肝腎脾	補益気血 活血化瘀止血	
	あさり	上品	寒甘鹹	肝腎脾胃	清熱化痰 潤燥止渇	食感はダメだけど汁はOKとい う子が多い
	しじみ	上品	寒甘鹹	肝	清熱解毒 利湿退黄	食感はダメだけど汁はOKとい う子が多い
	しらうお	上品	平甘	脾胃肝	補脾潤肺利水	
果物	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	ファースト果物は赤いものがオススメ。旬のもの、薬害の影響が少ないもの
	すいか	上品	寒甘	心 胃 膀胱	清熱解暑 除煩止渇 利尿	旬のもの限定
	りんご	上品	涼 微酸 甘	脾胃心	清熱生津潤肺 止瀉通便	
-1	干しぶどう	上品	平甘酸	脾胃肝	10	ファーストおやつにオススメ
芋類	じゃがいも	上品	平甘	胃 大腸	補気健脾	
	さつまいも	上品	平甘	肺脾腎肝	益気健脾 和胃調中 潤腸通便	
野菜	玉葱	上品	温辛甘	脾胃肺心	健脾理気 和胃消食 発表通陽	
	大根	上品	涼 甘 鹹	肺胃	順気消食 清化熱痰 散瘀止血	
	とうもろこし	上品	平甘	脾胃大腸肝腎膀胱心小腸	清熱利水 健脾益肺	油なしポップコーンはおやつに オススメ
	白菜	上品	平甘	胃 大腸	清熱除煩 導滞通便	
豆類	あずき	上品	平甘酸	心 小腸	利尿除湿 解毒排膿	

	黒豆	上品	平甘	脾 胃	滋陰補血	
	そら豆	上品	平甘	脾 腎	活血解毒健脾益胃	
	大豆	上品	平甘	牌胃大腸	補中益気	
					健脾益胃 潤燥利尿	
	豆乳	上品	平甘	肺 大腸 膀胱	潤肺化痰 補虚養血 利尿通便	キッコーマンの無調整豆乳からがオススメ
	豆腐	上品	寒甘	脾 胃 大腸	清熱解毒 生津潤燥 益気和中	
	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	アレルギーがなければOK
野菜	アスパラガス	中品	微温 甘 苦	肺心肝腎	滋陰生津止渴 潤燥止咳	
	小松菜	中品	温辛甘	肺肝胃大腸	養陰潤燥 利肺鎮咳	
	ほうれん草	中品	涼 甘 渋	胃 大腸 膀胱	養血止血 斂陰潤燥止渴	
	かぶ	中品	平辛甘苦	心 肺 脾 胃	下気寛中 清熱利湿	大根に似てるのになぜか子供 に好かれないカブ
	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 下気散血	
	ピーマン	中品	熱辛	心脾	温中散寒	熱性で辛いから食べない子が 多い 無理して食べなくてOK
	きゅうり	中品	涼 甘	脾胃大腸	清熱解毒 利水消腫	旬の時期限定
	トムト	中品	微寒 甘 酸	肝 脾 胃	生津止渴 健胃消食	旬の時期限定
肉類・卵	牛肉	中品	平甘	脾胃	益気補脾 養血強壮	
	牛乳	中品	平甘	心 肺 胃	生津潤膚補肺益胃	乳製品は脾の弱い子には痰湿を作るので慎重に ミルクならOK
	ハム	中品	温鹹	脾胃	健脾開胃	加工肉は添加物フリーがほと んどないので慎重に!
	豚肉	中品	平甘鹹	脾胃腎	滋陰潤燥	
	チーズ	中品	平 甘 酸	肺 肝 脾	養陰補血 潤腸通便	
	豚レバー	中品	温甘苦	肝	養血明白	
穀類	蕎麦	中品	涼甘	脾胃大腸	開胃寬腸 下気消積	蕎麦は裏面見ると小麦メインの ことが多いので注意
魚介類	イワシ	中品	温甘	脾	補益気血	白身魚&油の少ないものからス タート
	えび	中品	温 甘	肝 腎 脾 肺	補陽壮陽 温腸開胃	
	帆立貝	中品	寒甘鹹	肝腎心	滋陰養血 清熱除煩	
	イカ	中品	平 鹹	肝腎	養血滋陰	魚貝類は噛み切れるかどうか がポイント 噛めないものでもエキスは試し てみてもOK
	うなぎ	中品	温(平) 甘	肝 脾 腎	補肺益胃 強壮筋骨	
	かつお	中品	平甘	腎 脾	補腎益精健脾利尿	
	鯖	中品	平甘	胃 肺	補肺健脾	
	たこ	中品	寒甘鹹	脾肝	養血益気	
	太刀魚	中品	温甘鹹	脾胃	補益肝腎 和中開胃	

## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##		L ~	_	T ('P) 44	0T EV 04	10 11 - 1	
おじ 中品 温甘 門 温質和中 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日		たら	中品	平(温)쩳	肝 腎 脾		
横気		あじ	中品	温 甘	胃		
東		鮭	中品	温甘	脾胃	健脾温中和胃 補気益気	
株 中品 温 甘 酸 添 肝 胃 大膳 益数生津 養食出物		帆立貝	中品	寒甘鹹	肝腎心		
大田 中品 東 甘 酸 一	果物	ぶどう	中品	平 甘 酸	脾 肺 膀胱	補気養血安胎 強壮筋骨	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##		桃	中品	温 甘 酸	肺肝胃大腸	養陰潤燥	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ##		文旦	中品	寒 甘 酸			
大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田		みかん	中品	温甘酸	肺 脾	理気健胃 止渇潤肺	かなり冷やすので注意!みか んが影響しなくなったのは5歳 byおしげさん
対		柿	中品	寒甘渋	心 肺 大腸	生津止渇	
生津止湯		さくらんぼ	中品	温甘	肝胃腎		
びわ 中品 涼 甘 牌 肺 肝 潤肺止咳 生津止渴 平肝清熱 理解上		すもも	中品	平甘	脾 腎	清熱利水 生津止渇	
メロン 中品 寒 甘 心 牌 胃 肺 清熱排震 その他 蜂蜜 中品 平 甘 肺 大腸 脾 補中 清熱排震 野菜 紫森 下品 温 辛 肺 脾 育気寛中 春菊 下品 平 甘 辛 肝 胃 清肺化痰 流析通過隙 上坡咳 温肺止咳 湿肺止咳 湿肺止咳 湿肺止咳 湿肺止咳 湿肺止咳 湿肺 胃 溶水凝液 湿肺止咳 湿肺止咳 湿肺止咳 湿肺止咳 湿肺止咳 溶血止血 溶 甘 辛 本ぎ 下品 温 辛 肺 胃 腎 清熱化素 食べる子もいます なき 1 房 大腸 膀胱 清熱解毒 利尿 全球止渴 清部組織		なし	中品	涼 甘 微寒	肺胃	清熱化痰 生津潤燥	
大陽 清熱排腺 おやつ作りにはちみつ入れる 保藤 保藤 保藤 おやつ作りにはちみつ入れる 保藤 保藤 保藤 保藤 保藤 保藤 保藤 保		びわ	中品	涼 甘	脾肺肝	生津止渇	
野菜 紫蘇 下品 温 辛 肺 脾		メロン	中品	寒甘	心脾胃肺大腸	解煩止渴 清熱排膿	
存気管中 存気管中 存気管中 存気管中 存気管中 存気所知 存属所知 存属 存属 存属 存属 存属 存属 存属 存	その他	蜂蜜	中品	平 甘	肺 大腸 脾	潤燥 止痛	おやつ作りにはちみつ入れるくらいは良いんじゃないかな~
・	野菜	紫蘇	下品	温辛	肺脾	解表散寒	
温中止咳 温肺止咳 温肺止咳 温肺止咳 スッキーニ 下品 寒 甘 肺 胃 清熱 + 津 セロリ 下品 涼 甘 辛 肺 胃 清熱 利尿 京血止血 欠を入れたネギは甘くなるの食べる子もいます 大陽 清熱化痰 大路 大陽 勝胱 清熱保養 利尿 大陽 大陽 勝胱 清熱保養 利尿 生津止渇 本す 下品 寒 甘 牌 胃 大陽 清熱 大陽 大陽 大陽 大陽 大陽 大陽 大陽 大		春菊	下品	平甘辛	肝 胃	疏肝和胃	
セロリ 下品 涼 甘 辛 肺 胃 清熱利尿 涼血止血 溶血止血 溶血止血 溶血止血 溶血止血 溶血止血 溶液血止血 発汗解表 改多 微寒通便 食べる子もいます たけのこ 下品 寒 甘 胃 大腸 清熱化痰 解毒透疹 滑腸通便 容瓜 下品 微寒 甘 淡 肺 大腸 膀胱 清熱解毒利尿 生津止渴 です 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 清暑止渇 清肝明白 にんにく 下品 温 辛 甘 脾 胃 肺 大腸 健胃止痢 殺虫 辛温散寒 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		生姜	下品	温辛	肺 脾 胃	温中止咳	
おき 下品 温 辛 肺 胃 発汗解表 次を入れたネギは甘くなるの 食べる子もいます たけのこ 下品 策 甘 次 清熱化痰 解毒透疹 滑陽通便 条瓜 下品 微寒 甘 淡 肺 大腸 膀胱 清熱解毒利尿 生津止渇 なす 下品 涼 甘 牌 胃 大腸 清熱止血 消腫利尿		ズッキーニ	下品	寒甘	肺胃腎	清熱生津	
放寒通便 食べる子もいます 大腸 大腸 大腸 大腸 大腸 大腸 大腸 大		セロリ	下品	涼甘辛	肺胃		
経験 日 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次		ねぎ	下品	温辛	肺胃	発汗解表 散寒通便	火を入れたネギは甘くなるので 食べる子もいます
Than Range Ran		たけのこ	下品	寒甘	胃 大腸	解毒透疹	
苦瓜 下品 寒苦 心脾胃 清暑止渇清肝明白 にんにく 下品 温辛甘 脾胃肺大腸健胃止痢殺虫卒温散寒 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		冬瓜	下品	微寒 甘 淡	肺 大腸 膀胱	利尿	
苦瓜 下品 寒苦 心脾胃 清暑止渇清肝明白 にんにく 下品 温辛甘 脾胃肺大腸健胃止痢殺虫辛温散寒 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		なす	下品	涼甘	脾胃大腸		
ICんにく 下品 温 辛 甘 牌 胃 肺 大腸 健胃止痢 殺虫 辛温散寒 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		二	下品	寒苦	心脾胃	清暑止渇	
水菜 下品 ? 清熱解毒瀉以通便滋陰潤燥 みょうが 下品 温辛 肺大腸膀胱 発汗解表散寒通陽		にんにく	下品	温辛甘	牌 胃 肺 大腸	健胃止痢 殺虫	
みょうが 下品 温 辛 肺 大腸 膀胱 発汗解表 散寒通陽		水菜	下品	?	?	清熱解毒 瀉火通便	
Martin		みょうが	下品	温辛	肺 大腸 膀胱	発汗解表	

	黒砂糖	中品	温甘	t	肝	脾	腎	温中補虚	
								緩急止痛 活血化瘀	
	胡椒	下品	熱辛	-	胃	大朋	易	温中散寒下気消痰	
:	氷砂糖	下品	平甘	t	脾	肺		潤肺化痰 補中益気 清熱瀉火	
	酒	下品	温辛	甘苦	心	肝	肺胃	行気活血 散寒止痛	
	白砂糖	下品	平甘	t	脾	胃		潤肺生津 緩急止痛	
	塩	下品	寒鹹	Į.	胃腸	腎	大腸 小	清熱涼血 解毒湧吐	濃い味を最初から入れる必要 はない
1	醤油	下品	寒鹹	Į.	脾	胃	腎育	清熱解毒 涼血除煩	整えば欲しがるので、欲しがる まで待ってもいいのかも
i	酢	下品	温酸	党 苦	肝	胃		活血散瘀 消食化積 解毒殺虫	
	味噌	下品	温甘	上 鹵咸	脾	胃	腎	健脾益胃	
種•乾果	銀杏	下品	平甘	古 法	肺	腎		斂肺定喘 収渋止帯	
穀類	あわ	下品	涼甘	上 鹵咸	腎	脾	胃	清熱和中 利尿通淋	
	きび	下品	平甘	t	脾	肺		清熱和中 補益脾胃	
	小麦	下品	涼甘	t	心	脾	腎育	清熱除煩 補益脾胃	麦は保水するという性質上冷 やすので要注意
魚介類	牡蠣	下品	平甘	上 國域	肝	腎		滋陰養血 寧心安神 清熱解毒	大人でも苦手な人が多いです な
	ウニ	下品	平廟	支	心	肺		軟堅散結 化痰止咳	ナマモノはダメよ
1	蟹	下品	寒鹹	Į.	肝	腎		清熱散血	生活クラブの無添加カニかま ぼこがオススメ
	はまぐり	下品	寒甘	上 鹵	肺	胃	肝	滋陰利水 化痰散結	
海藻	海藻	下品	寒鹹	J	肝	胃	腎	消痰軟堅 利水消腫	
	昆布	下品	寒鹹			胃	腎	消痰軟堅 利水消腫	出汁はOK
	海苔	下品	寒甘	上 鹵	肺			化痰軟堅 清熱利尿	消化できればOK
果物:	オレンジ	下品	寒甘	計 酸	胃	肺		開胃理気 生津止渇 潤肺止咳	
	レモン	下品	平 酸	计	脾	胃	肺	生津止渴 利肺潤喉 安胎 開胃消食	
	キウイフルーツ	下品	寒酸	È	腎	胃		解熱止渴 降逆和胃	
	さとうきび	下品	寒甘	t	肺	胃		清熱生津 下気和中 清肺潤燥	
	パイナップル	下品	平甘	† 微酸	胃	膀	光	清熱通便 健脾和胃 清熱解暑	
	バナナ	下品	寒甘	t	胃	大朋	易	清熱潤腸 解毒	食べやすいし甘いけど鬼の よーに冷やします
	マンゴー	下品	涼 酸	设甘	肺	胃		清熱止渇 清熱利尿	
芋類 :	こんにゃくいも	下品	寒甘	十 辛	脾	肺	胃 大腸	清熱通便	噛めればOK
	里芋	下品	平甘	t	腸	胃		化痰軟堅 益胃寬腸通便	ぬめりに反応する子もいる その子による
その他	ローヤルゼリー	下品	平甘	大酸	肝	脾		益肝補脾 滋補強壮	
	ココア	下品	平甘	古苦	肺	心	大腸 胃	補気益心 利尿通淋	焼き菓子にココア入れるくらい ならいいんじゃないかな~

コーヒー 下品 温 甘 苦 肺 肝 胃 脾 昇陽益気 心 利尿排水