

上品(じょうほん) 長く多く用いても害がない。長寿で長生きしたいなら上品の食材を使う					
食品群	食薬名	性味	帰経	働き	考察
野菜	かぼちゃ	温 甘	脾 胃	補気健脾: 気を補い脾の働きを高める	
	キャベツ	平 甘	胃 腎	補中益気	補中益気湯の食べ物バージョン
	栗	温 甘	脾 胃 腎	補脾止瀉 補腎強筋 活血止血	
	人参	平 甘	肺 脾 胃 肝	養血益肝明白 健脾化滯	
	干し椎茸	平 甘	胃	補気益胃	食感が嫌いな子が多い
芋類	じゃがいも	平 甘	胃 大腸	補気健脾	
	さつまいも	平 甘	肺 脾 腎 肝	益気健脾 和胃調中 潤腸通便	
肉類・卵	たまご	平 甘	肺 心 脾 肝 腎	滋陰潤燥 養血安胎	卵の抗生剤で反応してる場合もあるので、体調下がってる時は薬剤に注意
	鶏肉	温(平) 甘	脾 胃	補中益気 補精添髓 降気止逆	体調下がってる時は油身を避けてみる
種・乾果	くるみ	温 甘	腎 肺 大腸	補腎温肺 潤腸通便	
	黒ごま	平 甘	肝 腎 大腸	補益肝腎 潤腸通便	
	白ごま	寒 甘	肺 脾 大腸	清熱滑腸 行気通脈	
穀類	うるち米	平 甘	脾 胃	補中益気: 胃の気を養ってくれる 健脾和胃: 脾の働きを高め、下痢を止める	
	もち米	温・甘	脾 胃 肺	補中益気 健脾止瀉 固表止汗	
魚介類	すずき	平(温) 甘	脾 胃 肝 腎	補脾益腎 止咳 利尿 安胎	白身&油が少ないものを
	たら	平(温)鹹	肝 腎 脾	補益気血 活血化瘀止血	
	あさり	寒 甘 鹹	肝 腎 脾 胃	清熱化痰 潤燥止渴	食感はダメだけど汁はOKという子が多い
	しじみ	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	平 甘	脾 胃 肝	補脾潤肺利水	
果物	いちご	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	寒 甘	心 胃 膀胱	清熱解暑 除煩止渴 利尿	旬のものの限定
	りんご	涼 微酸 甘	脾 胃 心	清熱生津潤肺 止瀉通便	
	干しぶどう	平 甘 酸	脾 胃 肝		ドライになってると果物の冷やす作用がやわらく
芋類	じゃがいも	平 甘	胃 大腸	補気健脾	
	さつまいも	平 甘	肺 脾 腎 肝	益気健脾 和胃調中 潤腸通便	
野菜	玉葱	温 辛 甘	脾 胃 肺 心	健脾理氣 和胃消食 發表通陽	
	大根	涼 甘 鹹	肺 胃	順氣消食 清化熱痰 散瘀止血	
	とうもろこし	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	平 甘	胃 大腸	清熱除煩 導滯通便	
豆類	あずき	平 甘 酸	心 小腸	利尿除湿 解毒排膿	
	黒豆	平 甘	脾 胃	滋陰補血 活血解毒	
	そら豆	平 甘	脾 腎	健脾益胃 補中益氣	
	大豆	平 甘	脾 胃 大腸	健脾益胃 潤燥利尿	
	豆乳	平 甘	肺 大腸 膀胱	潤肺化痰 補虛養血 利尿通便	キッコーマンの無調整豆乳オススメ
	豆腐	平 甘	脾 胃 大腸	清熱解毒 生津潤燥 益氣和中	
	いんげん豆	平 甘	脾 胃	健脾化湿 消暑和中	
	落花生	平 甘	肺 脾	補血止血 補脾潤肺	アレルギーがなければOK

### 中品(ちゅうほん)人の体質・体調に応じて毒性のあるものとなないものがある

食品群	食薬名	性味	帰経	働き	考察
野菜	アスパラガス	微温 甘 苦	肺 心 肝 腎	滋陰生津止渴 潤燥止咳	小学生になってから食べればOK
	小松菜	温 辛 甘	肺 肝 胃 大腸	養陰潤燥 利肺鎮咳	
	ほうれん草	涼 甘 渋	胃 大腸 膀胱	養血止血 斂陰潤燥止渴	
	かぶ	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	涼 辛 甘	肝 肺 脾	散血消腫 清熱解毒	
	唐辛子	熱 辛	心 脾	温中散寒 健脾消食	
	ニラ	温 辛	肝 胃 腎	温陽解毒 下気散血	
	ピーマン	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	涼 甘	脾 胃 大腸	清熱解毒 利水消腫	旬の時期限定
	トマト	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	平 甘	脾 胃	益氣補脾 養血強壯	
	牛乳	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	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	平 甘 鹹	脾 胃 腎	滋陰潤燥	
	チーズ	平 甘 酸	肺 肝 脾	養陰補血 潤腸通便	
	豚レバー	温 甘 苦	肝	養血明白	
穀類	蕎麦	涼 甘	脾 胃 大腸	開胃寛腸 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	温 甘	脾	補益氣血	白身魚&油の少ないもの
	えび	温 甘	肝 腎 脾 肺	補陽壯陽 温腸開胃	
	帆立貝	寒 甘 鹹	肝 腎 心	滋陰養血 清熱除煩	
	イカ	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	温(平) 甘	肝 脾 腎	補肺益胃 強壯筋骨	
	かつお	平 甘	腎 脾	補腎益精 健脾利尿	

	鯖	平 甘	胃 肺	補肺健脾	
	たこ	寒 甘 鹹	脾 肝	養血益氣	
	太刀魚	温 甘 鹹	脾 胃	補益肝腎 和中開胃	
	たら	平(温)鹹	肝 腎 脾	補益氣血 活血化瘀止血	
	あじ	温 甘	胃	温胃和中	
	鮭	温 甘	脾 胃	健脾温中和胃 補氣益氣	
	帆立貝	寒 甘 鹹	肝 腎 心	滋陰養血 清熱除煩	
果物	ぶどう	平 甘 酸	脾 肺 膀胱	補氣養血安胎 強壯筋骨	かなり冷やす&心に入る！
	桃	温 甘 酸	肺 肝 胃 大腸	益氣生津 養陰潤燥 利肺鎮咳	
	文旦	寒 甘 酸		健脾消食 止咳化痰	
	みかん	温 甘 酸	肺 脾	理氣健胃 止渴潤肺 燥湿化痰	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
	柿	寒 甘 渋	心 肺 大腸	清熱潤肺 生津止渴 解酒解毒	
	さくらんぼ	温 甘	肝 胃 腎	補中益氣 潤皮	
	すもも	平 甘	脾 腎	清熱利水 生津止渴	
	なし	涼 甘 微寒	肺 胃	清熱化痰 生津潤燥	
	びわ	涼 甘	脾 肺 肝	潤肺止咳 生津止渴 平肝清熱	
	メロン	寒 甘	心 脾 胃 肺 大腸	解煩止渴 清熱排膿	
その他	蜂蜜	平 甘	肺 大腸 脾	補中 潤燥 止痛 解毒	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～

**下品(げほん)自然環境に応じて毒性のあるものとなり、長く多く用いることは避ける**

食品群	食薬名	性味	帰経	働き	考察
野菜	紫蘇	温 辛	肺 脾	解表散寒 行氣寬中	
	春菊	平 甘 辛	肝 胃	清肺化痰 疏肝和胃 清心通腑	
	生姜	温 辛	肺 脾 胃	解表散寒 温中止咳 温肺止咳	
	ズッキーニ	寒 甘	肺 胃 腎	清熱生津	
	セロリ	涼 甘 辛	肺 胃	清熱利尿 涼血止血	
	ねぎ	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
	たけのこ	寒 甘	胃 大腸	清熱化痰 解毒透疹 滑腸通便	
	冬瓜	微寒 甘 淡	肺 大腸 膀胱	清熱解毒 利尿 生津止渴	
	なす	涼 甘	脾 胃 大腸	清熱止血 消腫利尿	
	苦瓜	寒 苦	心 脾 胃	清暑止渴 清肝明白	
	にんにく	温 辛 甘	脾 胃 肺 大腸	健胃止痢 殺虫 辛温散寒	

	みょうが	温 辛	肺 大腸 膀胱	発汗解表 散寒通陽 解毒散結	
調味料	黒砂糖	温 甘	肝 脾 腎	温中補虚 緩急止痛 活血化瘀	
	胡椒	熱 辛	胃 大腸	温中散寒 下気消痰	
	氷砂糖	平 甘	脾 肺	潤肺化痰 補中益氣 清熱瀉火	
	酒	温 辛 甘 苦	心 肝 肺 胃	行気活血 散寒止痛	
	白砂糖	平 甘	脾 胃	潤肺生津 緩急止痛	
	塩	寒 鹹	胃 腎 大腸 小腸	清熱涼血 解毒湧吐	濃い味を最初から入れる必要はない 整えば欲しがるので、欲しがるまで待ってもいいのかも
	醤油	寒 鹹	脾 胃 腎	清熱解毒 涼血除煩	
	酢	温 酸 苦	肝 胃	活血散瘀 消化積滯 解毒殺虫	
	味噌	温 甘 鹹	脾 胃 腎	健脾益胃	
	種・乾果	銀杏	平 甘 苦 渋	肺 腎	斂肺定喘 收淚止帶
穀類	あわ	涼 甘 鹹	腎 脾 胃	清熱和中 利尿通淋	
	きび	平 甘	脾 肺	清熱和中 補益脾胃	
	小麦	涼 甘	心 脾 腎	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	平 甘 鹹	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	平 鹹	心 肺	軟堅散結 化痰止咳	ちびっこはナマモノはダメよ
	蟹	寒 鹹	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	寒 甘 鹹	肺 胃 肝	滋陰利水 化痰散結	
海藻	海藻	寒 鹹	肝 胃 腎	消痰軟堅 利水消腫	
	昆布	寒 鹹	肝 胃 腎	消痰軟堅 利水消腫	出汁はOK
	海苔	寒 甘 鹹	肺	化痰軟堅 清熱利尿	消化できればOK
果物	オレンジ	寒 甘 酸	胃 肺	開胃理氣 生津止渴 潤肺止咳	
	レモン	平 酸 甘	脾 胃 肺	生津止渴 利肺潤喉 安胎開胃 消食	
	キウイフルーツ	寒 酸	腎 胃	解熱止渴 降逆和胃	
	さとうきび	寒 甘	肺 胃	清熱生津 下気和中 清肺潤燥	
	パイナップル	平 甘 微酸	胃 膀胱	清熱通便 健脾和胃 清熱解暑	
	バナナ	寒 甘	胃 大腸	清熱潤腸 解毒	食べやすいし甘いけど鬼のよーに冷やすので解熱剤レベル
	マンゴー	涼 酸 甘	肺 胃	清熱止渴 清熱利尿	
芋類	こんにゃくいも	寒 甘 辛	脾 肺 胃 大腸	清熱通便	噛めればOK
	里芋	平 甘	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	平 甘 酸	肝 脾	益肝補脾 滋補強壯	氣を目や脳に強烈に持っていく 分、お腹が冷える
	ココア	平 甘 苦	肺 心 大腸 胃	補氣益心 利尿通淋	
	コーヒー	温 甘 苦	肺 肝 胃 脾 心	昇陽益氣 利尿排水	