# カラダを暖める・冷やす食べ物一覧

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 温 | 唐辛子 | にんにく | しょうが | わさび | 香辛料 |
| | 納豆 | めざし | 味噌 | 牡蠣 | 発酵食品 |
| | しいたけ | 栗 | ねぎ | 牛肉 | 秋冬の野菜<br>熱燗 |
| | しじみ | わかめ | にんじん | リンゴ | 紅茶 |
| ここから下は低体温<br>食事に要注意！ | | さつまいも | いちご | とうもろこし | 緑茶 |
| | | はちみつ | 豚肉 | 牛乳 | スポーツ<br>ドリンク |
| | なす | 豆腐 | きゅうり | トマト | 夏野菜<br>牛乳 |
| | すだち | みかん | レモン | スイカ | 柑橘類<br>ジュース |
| 冷 | コーヒー | ほうれん草 | レタス | キャベツ | 麦茶<br>ビール |