

■ 図 3-3 身体を温める食べ物・冷やす食べ物

身体を温めるもの		身体を冷やすもの	
地面の下に生えるもの	根菜（ごぼう、大根など）、いも類、ねぎの白い部分など	地面の上に出るもの	果物、菜っ葉類など
発酵しているもの	みそ、チーズ、ヨーグルトなど	動物性脂肪	肉の脂身など
塩を加えたもの	塩漬け、みそ漬け、干し魚、肉など	嗜好品	酒、たばこ、香辛料など
精白しないもの	玄米、天塩など	南国のフルーツ	マンゴー、バナナなど

出典：『健康家族は遠赤外線上手』（遠赤外線研究会編/冬青社/1997）