

＜活用法＞

＝感情と食べ合わせ＝

例) 何となく顔色が青っぽく見える時や、最近怒りっぽいと感じた時は、肝臓や胆のうが弱っているサインかもしれません。

肝臓・胆のうを養うには、春なら、ふきやうど、夏なら苦瓜やブルーベリーを摂取するのが効果的です。

感情 臓器 季節	怒りっぽい (肝臓・胆のう)	落ち着きがない (心臓・小腸)	思い悩む (脾臓・胃)	憂う・憂鬱 (肺・大腸)	怖がる・驚く (腎臓・膀胱)
春	<ul style="list-style-type: none"> ・ふき ・緑茶 ・クレソン ・フキトウ ・うど 	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆 ・桜エビ ・トマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆もやし ・菜の花 ・納豆 ・ゆば 	<ul style="list-style-type: none"> ・クレソン ・白インゲン豆 ・マッシュルーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・アサリ ・わかめ ・ひじき ・タンポポ ・コーヒー
夏	<ul style="list-style-type: none"> ・苦瓜 ・ブルーベリー ・空芯菜 ・そら豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナツメ ・スイカ ・梅干し ・サクランホ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・ラッキョウ ・生姜 ・ニンニク ・トウモロコシ 	<ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ ・ナス ・梨 ・セロリ ・アサリ 	<ul style="list-style-type: none"> ・昆布 ・きくらげ ・アワビ
秋	<ul style="list-style-type: none"> ・パセリ ・小松菜 ・春菊 ・タラの芽 	<ul style="list-style-type: none"> ・リンゴ ・人参 ・ミョウガ ・桜エビ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大豆 ・枇杷 ・桃 ・南瓜 ・銀杏 	<ul style="list-style-type: none"> ・落花生 ・柿 ・マッシュルーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・くるみ ・クコの実 ・黒豆 ・黒ごま
冬	<ul style="list-style-type: none"> ・ニラ ・ホウレン草 ・からし菜 ・高菜 	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆 ・イチゴ ・リンゴ ・人参 	<ul style="list-style-type: none"> ・レモン ・シナモン ・金柑 ・ゆず ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・大根 ・なまこ ・山芋 ・葱 	<ul style="list-style-type: none"> ・海苔 ・牡蠣 ・ホッキガイ