

# 赤

心臓・小腸

(11-13時)・(13-15時)

心臓

実：胸部・肋骨・肩甲骨が痛い  
 虚：お腹が出てくる・肋骨や腰が痛い  
 実の時—甘味で泄  
 虚の時—塩辛いもので補う  
 ※：心臓を養生時→酸味を  
 例：小豆・スモモ・萘・ブリなど  
 ☆：夜中に症状が悪くなりやすい

酸 (すっぱい味)  
 筋肉などを引き締める収斂作用がある

# 黄

脾臓・胃

(9-11時)・(7-9時)

脾臓

実：体が重い・筋肉が萎縮・足が痛い・お腹が空きやすい  
 虚：腹部膨満・腸がグルグル鳴る・食後にすぐトイレ  
 実の時—苦味で泄  
 虚の時—甘味で補う  
 ※：脾臓を養生時→塩辛いものを  
 例：大豆・豚肉・栗・海苔など  
 ☆：朝に症状が悪くなりやすい

鹹 (塩辛い味)  
 軟化作用がある  
 「湿」を取る



肺・大腸

(3-5時)・(5-7時)

肺

実：酷い咳・肩、背中がだるくて痛い・汗をかく  
 お尻、太もも、ふくらはぎ、足、膝が痛い  
 虚：呼吸苦難・耳が聞こえない・喉が渴く  
 実の時—辛味で泄  
 虚の時—酸味で補う  
 ※：肺を養生時→苦味を  
 例：小麦・ヤギ・杏・ミョウガなど  
 ☆：お昼に症状が悪くなりやすい

苦 (苦い味)  
 凝固作用がある  
 「気」を下げる

辛 (辛い味)  
 発散作用がある

# 黒

腎臓・膀胱

(17-19時)・(15-17時)

腎臓

実：腹部膨満・ふくらはぎが痛くて、むくみある・  
 咳が止まらない・風に弱い  
 虚：胸、腹部、下腹部が痛い・足が冷える・憂鬱感  
 実の時—塩辛いもので泄  
 虚の時—苦いもので補う  
 ※：腎臓を養生時→辛味を  
 例：鶏肉・桃・ネギ・きび米  
 ☆：7-9・13-15・19-21・1-3時に症状が悪くなりやすい

# 青

甘 (甘い味)  
 緩和作用がある

肝臓・胆嚢

(1-3時)・(23-1時)

肝臓

実：両肋骨下が痛い・下腹部が痛い・怒りやすい  
 虚：目が見にくい・耳が聞こえにくい・緊張する  
 実の時—酸味で泄  
 虚の時—辛味で補う  
 ※：肝臓を養生時→辛甘味を  
 例：粳(うるち)米・牛肉・なつめ・白菜  
 ☆：夕飯時に症状が悪くなりやすい