

食べ物の陰陽表

▼極陰性 ←		陰性 ▽	中庸 ☆	陽性 △	→ 極陽性 ▲			
紫外線	紫	藍	青	緑(白)	黄	橙	赤	赤外線
えぐい	辛い	酸っぱい		甘い(でんぷんの甘み)	塩辛い		苦い	渋い
なす トマト 生椎茸 じゃがいも	さといも にんにく さつまいも ながいも こんにゃく たけのこ	とうもろこし 天然酵母パン そうめん 白米 ほうれんそう	小麦粉 玄米 キャベツ スパゲティ 小松菜 白菜 大根	かぼちゃ ひえ あわ 玄米もち 玉ねぎ もずく くず(本くず)	人参 ふき ごぼう かに ひらめ	たんぼぼ(根) じねんじょ たい さけ いわし 梅干 みそ(天然) 醤油(天然醸造) 自然塩 梅醤番茶		
バナナ パイナップル ぶどう メロン ナシ	豆腐(天然にかり使用) すいか 柿	いちご みかん ねぎ	こんぶ のり わかめ ひじき	れんこん 人乳(乳児用) うなぎ いか・たこ	たんぼぼ 梅干			
わさび こしょう 唐辛子	きな粉 各種ナッツ しょうが	納豆 白ごま	ところてん りんご 油揚げ 小豆 黒ごま ほうじ茶	三年番茶				
豆乳	大豆	紅茶 煎茶(無農薬)	ごぼう	たんぼぼコーヒー たくあん チーズ				
はちみつ	黒砂糖・米あめ 醸造酢・みりん	椿油 なたね油 水	がんもどき					
コーヒー ウイスキー マーガリン	日本酒(自然酒) ビール オリーブ油							

※食品の並びは目安です。
 ※同心食品でも産地、季節、農法、品種、調理法により陰陽は変わります。
 ※食物は有害な化学薬品、添加物を含まない自然なものを摂ります。

避けた方がいい陰性の食べ物

コーラ・砂糖入り飲料水	日本酒(合成酒)	砂糖菓子
イーストパン(砂糖入り)	白砂糖	アイスクリーム
菓子パン	化学調味料	牛乳

避けた方がいい陽性の食べ物

豚肉	羊肉	ソーセージ	まぐろ	キャビア
鶏肉	卵	精製塩	さば	
牛肉	ハム・ベーコン	くじら	ぶり	