

# 食物の陰陽表

△陰性←

中庸

→陽性△

紫外線

赤外線

紫	藍	紺	緑	き	橙	赤
えぐい	辛い	い	酸っぱい	甘い	しおからい	苦い
膨張性						収縮力

## 香辛料

わさび 生姜  
コショウ カレー  
とうがらし ローリエ  
からし にんにく

## 穀物類

イースト  
パン

天然酵母 麦類 もち  
パン 黒米 きび  
うどん スパゲティ  
とうもろこし マカロニ 粟  
赤米

## そば

ひえ

たかきび

## 調味料

しょうゆ(天然・古式) 自然塩  
みそ(天然・古式) 精製塩  
梅干し  
たくわん  
寒漬け

## 野菜・野草

(なす科)

(芋類)

(葉菜)

(根菜)

なす もやし 里芋 きゅうり ほうれん草 ねぎ 白菜 玉ねぎ ごぼう じねんしよ  
ハーブ えのきだけ カリフラワー  
トマト セロリ ブロッコリー 菜の花 大根 にんじん たんぽぽの根  
生しいたけ 干しいたけ よもぎ  
じゃが芋 さつま芋 いんげん キャベツ 小松菜  
ピーマン たいのこ こんにゃく グリンピース パセリ れんこん  
かぼちゃ

## 肉類

マトン 豚肉 鳥肉  
牛肉 卵  
有精卵

## くだもの

バナナ  
いちじく  
パイナップル  
メロン  
ぶどう 豆乳

桃 いちご りんご そら豆  
柿 さくらんぼ うずら豆  
みかん 厚揚げ  
すいか 豆腐 白いんげん豆  
納豆 きなこ ひよこ豆

## 豆類

## 海草

あずき ひじき  
ゆば ごま のり  
昆布  
わかめ  
油揚げ  
高野豆腐  
がんもどき

## 魚・貝

(河魚) (えび・かに) (近海) (遠洋)  
鯉 うなぎ ひらめ たい くじら  
たこ 小魚 ます いわし まぐろ  
はまぐり かに あじ さば  
えび かき ぶり

## 飲み物他

白砂糖 化学調味料  
はちみつ アイスクリーム  
合成酢 砂糖菓子 コーヒー  
ウイスキー  
コーラ(砂糖入り飲料)

黒砂糖 麦茶 牛乳  
トマトピューレ ヨーグルト  
みかんジュース りんごジュース  
(天然果汁)  
ビール 緑茶 玄米甘酒  
日本酒(自然酒)

ごま油 玄米スープ  
なたね油 はぶ茶 トマトケチャップ  
紅花油 紅茶  
オリーブ油  
ピーナッツバター

しょうゆ番茶 梅醬番茶 卵しょう  
各種黒焼き  
番茶  
葛湯 チーズ たんぽぽコーヒー  
練りゴマ