食べ物の陰陽表（目安）

▽陰性 ← 中

水・遠心力・カリウムが多いもの　　K／Na＝5〜7

香辛料

わさび　しょうが
こしょう　カレー
唐辛子　ローリエ
からし　にんにく

穀物

イーストパン　天然酵母パン
とうもろこし
スパゲティ
うどん　もち　玄
黒米　きび
麦類

なす科

ハーブ
なす　たけのこ
トマト　もやし
（生しいたけ）
じゃがいも　（干ししいたけ）
ピーマン

いも類

里芋
さつまいも
セロリ
こんにゃく

葉菜

カリフラワー　ねぎ
ブロッコリー　菜の花
（きゅうり）　キャベツ　小松菜
絹さや　パセリ　白菜
いんげん　よもぎ
グリーンピース　大根 れ
ほうれん草　玉ね

果実

バナナ
いちじく
パイナップル
メロン
ぶどう
桃　みかん
すいか
いちご　りんご
さくらんぼ

豆類

そら豆　ゆば　小豆
うずら豆　厚揚げ
白いんげん豆　がんもどき
ひよこ豆　油揚げ
高野豆腐
豆腐
豆乳　納豆　きな粉　ごま

白砂糖　化学調味料　黒砂糖　玄米甘酒
はちみつ　アイスクリーム　トマトピューレ　菜種油　ハブ茶
合成酢　砂糖菓子　ビール　ヨーグルト　ベニバナ油　紅茶
ウイスキー　天然果汁（みかん・りんご）　玄米
砂糖入り炭酸飲料　コーヒー　牛乳　オリーブオイル ごま油
日本酒（自然酒）
麦茶　緑茶　ピーナッツバター　練り

	▽陰性 ←			中
色の陰陽	紫外線	紫	藍	紺
味の陰陽	えぐい	辛い	酸っぱい	
食事の陰陽	デザート	野菜・海藻のおかず		麺・
調理法の陰陽	発酵料理	生で食べる料理	ゆでた料理	炊いた料理
炊き方の陰陽	白米　分つき米	玄米がゆ	炊飯器で炊いた玄米ご飯	土鍋で炊いた玄米ご飯
麺類の陰陽	そうめん	ざるうどん 冷製スパゲッティ	ざるそば	温スパ