

※細字の食品は常食をお勧めしないものです。また、体調がすぐれない時は軟体動物（イカ・タコ・くらげ）、キノコ類、貝類、じゃこ、キュウリは避けたほうがよい。

庸 → **陽性△**
火・求心力・ナトリウムが多いもの

米	ひえ たかきび 粟 赤米 そば	たくあん 味噌（昔ながらの製法の物） 醤油（昔ながらの製法の物） 梅干し	調味料 精製塩 自然塩
---	-----------------------------	---	-------------------

根菜 ごぼう 人参 かぼちゃ んこん ぎ	野菜 野草 じねんじょ	肉類 鶏肉 マトン 豚肉 牛肉 有精卵
-------------------------------------	-------------------	------------------------------------

海藻 ひじき のり 昆布 わかめ	川魚 鯉	えび かに 伊勢えび 小魚 うなぎ	近海 かに ひらめ ます	遠海 タイ いわし あじ	その他 まぐろ さば ぶり	魚・貝
------------------------------	---------	-------------------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----

その他

スープ	葛湯	番茶	ごま	チーズ	梅しょう番茶
		トマトケチャップ	タンポポコーヒー		醤油番茶

庸 → **陽性△**

緑	黄	橙	赤	赤外線
甘い	塩辛い		苦い	渋い
ごはん				肉・魚・卵のおかず
蒸した料理	煎った料理	焼いた料理	炒めた料理	あげた料理
麦入り玄米ご飯（圧力）	玄米ご飯（圧力）	雑穀入り玄米ご飯（圧力）	玄米焼きおにぎり	玄米揚げおにぎり
ゲッティ	煮込みうどん（醤油味）	煮込みうどん（味噌味）		かけそば