

食物の陰陽類別表（概要）

陰陽…森羅万象を構成する要素。善悪ではない。陰陽相待し、相応じて、新たなエネルギーを生む。

特徴： ■陰陽お互いが存在することで己が成り立つ。 ■陰陽はお互いが調和し合うように作用する（バランス変化とリズム変化）。
 ■極まれば転化反転する。 ■陰陽それぞれの中に、様々な段階の陰陽がある。

※体と食べ物との比較において、体を温めるもの（ナトリウム含有量多い）を「陽」の性質を持つ食べ物とし、体を冷やすもの（カリウム含有量多い）を「陰」の性質を持つ食べ物とする。

※同じ食べ物同士なら、大きい方が陽、小さい方が陰となる。E) カボチャどうしを比べると、大きいカボチャが陽、小さいカボチャが陰。

異なるもので比較するならば、求心的で硬く小さい方が「陽」、遠心的で柔らかく大きい方が「陰」。

E) カボチャとピーナッツなら、小さなピーナッツが「陽」、大きいカボチャが「陰」。

