

# 食物の陰陽類別表（冬） 味付け→油

	色 陰陽	極陽 (体を締め、温める作用強い)	陽性 (穏やかに体を締め、温める)	中庸 (穏やかに体を締め、冷やす)	陰性 (体を緩め、冷やす作用強い)	色 陰陽			
味	渋い	苦い	塩辛さ	甘さ (唾液)	甘い	甘さ (砂糖・果物)	酸っぱさ	辛い (香辛料)	えぐい
アルカリ性（体の中庸のバランスを保ちやすい。自然のものが多く）	<p>冬は温かい食べ物をとるのが基本。 ※ カロリーという陽性を十分補給して身体を温めつつ、代謝を促す陰の力も取り入れる。 ※ 陽性の肉や魚を食べるのに適した季節。 →肉や魚の消火剤となる野菜やきのこ類をたっぷり食べ合わせて、完全消化する食べ方をする。</p>		<p><b>野菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鍋物…葉菜（ネギ、春菊、白菜、小松菜など）</li> <li>根菜（ごぼう、人参、大根、レンコンなど）</li> <li>きのこ類、海藻、豆腐加工品（厚揚げ、がんもどき、高野豆腐など）</li> <li>肉、魚類</li> <li>→できるだ色々なものを入れるとバランスが良くなる。</li> </ul>		<p><b>野菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自然薯、ワケ根、ヤマトイモ</li> <li>ヤマガタ、ツネ芋、さつまいも、芋、水菜（京菜）</li> <li>小松菜、春菊、からし菜、白菜、パセリ</li> <li>かぶ、里芋、ゴボウ、長芋</li> <li>カラシ、アブラナ、アスパラ、アスパラ</li> <li>ミョウガ、セリ、アスパラ、アスパラ、ふきのとう</li> <li>タケノコ、ウド</li> <li>ドクダミ、ワセリ、ゼンマイ、タケノコ、イノチ</li> </ul>		アルカリ性（体の中庸のバランスを保ちやすい。自然のものが多く）		
	<p>※ 海藻は全般的に、豆と合わせて調理することで、陰陽や栄養のバランスが整う。</p>		<p><b>豆類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あずき、納豆、黒豆、エンドウ</li> <li>黒ごま、白ごま</li> <li>厚揚げ、油揚げ</li> <li>高野豆腐、がんもどき</li> </ul>		<p><b>果物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>湯葉、豆腐、そら豆、うすら豆、大豆、きな粉</li> <li>豆乳</li> </ul> <p>甘味が強いほど陰性。 形の大きな果物ほど陰性。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キンカン、ダイダイ、みかん、ゆず、りんご、柿</li> </ul>				
酸性（中和剤としてアルカリ性ミネラルを使う。加工食品が多い）	<p>醤油（天然）、味噌（天然）、梅干し、たくあん、自然塩</p> <p><b>調味料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>梅しょう番茶</li> </ul>		<p><b>海藻</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>佃煮昆布、ひじき、もずく、海苔、昆布、ワカメ、青のり</li> </ul>		<p><b>飲み物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>紅茶、番茶、梅ジュース、はぶ茶</li> </ul>		酸性（中和剤としてアルカリ性ミネラルを使う。加工食品が多い）		
	<p>・タンポポコーヒー…主に造血作用。体温上昇、新陳代謝活発。</p>		<p><b>穀類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米、麦類（米に比べ陰性）、小麦・大麦</li> <li>マカロニ、ハトムギ、玄米</li> <li>鍋焼きうどん</li> <li>餅、玄米餅→陰性のもち米に、つくという陽性の力が加わることで、炊いたご飯より陽性度が高くなる。しかも、陰の力も失わない（内臓、細胞を柔軟にする）</li> <li>・おじや、おかゆ、熱が逃げないように葛餡をかけるのもよい</li> </ul>		<p>天然酵母パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲イーストパン</li> <li>▲菓子パン</li> </ul>				
<p>※ ▲の印のついてるものは、極端に精白されているか、化学的に合成された食べ物。または、血液を汚しやすい食べ物。</p>		<p><b>魚</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>タコ、フグ、タラ、ナマコ、ヒラメ、鯉、フナ</li> <li>赤貝、アオヤギ、牡蠣、帆立貝、カニ、鯛</li> <li>イワシ、ブリ</li> </ul>		<p><b>動物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲鶏肉</li> <li>▲豚肉</li> <li>▲牛肉</li> <li>▲卵</li> <li>▲マヨネーズ</li> </ul>		<p><b>飲み物その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>緑茶、日本酒、ごま油、オリーブ油、紅花油、なたね油、黒砂糖、ビール</li> <li>▲ほとんどの加工食品（食品添加物）</li> <li>▲人工調味料</li> <li>▲スナック菓子</li> <li>▲人工甘味料</li> <li>▲白砂糖</li> <li>▲化学調味料</li> <li>▲合成酢</li> <li>▲清涼飲料水</li> <li>ウイスキー</li> <li>▲アイスクリーム</li> <li>みりん</li> <li>マガリン</li> <li>▲タバコ</li> <li>▲人工調味料</li> <li>▲人工甘味料</li> <li>▲白砂糖</li> <li>▲化学調味料</li> <li>▲合成酢</li> <li>▲清涼飲料水</li> <li>ウイスキー</li> <li>▲アイスクリーム</li> </ul>			