

食物の陰陽類別表（春） 味付け→苦味

色	極陽	陽性	中庸	陰性	極陰	色				
陰陽	(体を締め、温める作用強い)	(穏やかに体を締め、温める)	(穏やかに体を緩め、冷やす)	(体を緩め、冷やす作用強い)		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	えぐい	味
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>※ 春は身体の毒素を排泄する季節。体の新陳代謝が活発になる。この時期の野菜は強アルカリのものが多く、血液を浄化する。ただ、陰の要素が強すぎるので、アクは抜く。</p> <p>煮る、焼く等熱を加える調理で陽性になる。煮炊きの時間が長ければ長いほど陽性が高まる。圧力をかける、塩分を加える、干して乾燥させても陽性になる。ナトリウムが多いものは陽性。根（地球の中心に向かうもの）は陽性。</p>			<p>※ 春は身体の毒素を排泄する季節。体の新陳代謝が活発になる。この時期の野菜は強アルカリのものが多く、血液を浄化する。ただ、陰の要素が強すぎるので、アクは抜く。</p> <p>煮る、焼く等熱を加える調理で陽性になる。煮炊きの時間が長ければ長いほど陽性が高まる。圧力をかける、塩分を加える、干して乾燥させても陽性になる。ナトリウムが多いものは陽性。根（地球の中心に向かうもの）は陽性。</p>			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>※ 春は身体の毒素を排泄する季節。体の新陳代謝が活発になる。この時期の野菜は強アルカリのものが多く、血液を浄化する。ただ、陰の要素が強すぎるので、アクは抜く。</p> <p>煮る、焼く等熱を加える調理で陽性になる。煮炊きの時間が長ければ長いほど陽性が高まる。圧力をかける、塩分を加える、干して乾燥させても陽性になる。ナトリウムが多いものは陽性。根（地球の中心に向かうもの）は陽性。</p>						
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>※ よもぎ餅やよもぎ団子等、野草（よもぎ）と穀物（もち米）を組み合わせたり、フキ（強アルカリ）と厚揚げ（蛋白質）の炊き合わせや、野草の胡麻和え、くるみ和え等、主体は薬物でも、そこに澱粉・脂肪・蛋白質等を絡ませることが、春の食事のポイント。</p>			<p>※ ▲の印のついているものは、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>			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>※ よもぎ餅やよもぎ団子等、野草（よもぎ）と穀物（もち米）を組み合わせたり、フキ（強アルカリ）と厚揚げ（蛋白質）の炊き合わせや、野草の胡麻和え、くるみ和え等、主体は薬物でも、そこに澱粉・脂肪・蛋白質等を絡ませることが、春の食事のポイント。</p>			<p>※ ▲の印のついているものは、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>						
色	極陽	陽性	中庸	陰性	極陰	色				
陰陽	(体を締め、温める作用強い)	(穏やかに体を締め、温める)	(穏やかに体を緩め、冷やす)	(体を緩め、冷やす作用強い)		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	えぐい	味

野菜

セイタン 白インゲンマメ 浜納豆 ひよこ豆

豆類

あずき 納豆 黒ごま 黒豆 エンドウ 白ごま

- 厚揚げ
- 油揚げ
- 高野豆腐
- がんもどき

海藻

佃煮昆布 ひじき もずく 海苔 昆布 ワカメ 青のり

調味料

醤油 (天然) 味噌 (天然) 梅干し たくあん 自然塩

・タンポポコーヒー…主に造血作用。体温上昇、新陳代謝活発。

野菜

香辛料

わさび しょうが コショウ カレー粉 唐辛子 カラシ にんにく ハーブ類

冷やす、砂糖を加える、水分を加えると陰性になる。カリウムの多いものは陰性。形の大きなものほど陰性。葉（空に向かうもの）は陰性。

セリ、ミツバ、ヨナメ、ツクシ、カンソウ、よもぎ アザミ、ふきのとう、コゴミ、ノビル、フキ、アサツキ タンポポ、ハコベ、雪の下、ハハコグサ、オオバコ ブロccoli、キャベツ、菜花 チシャ、ニンニク、タケノコ、ウド ジャガイモ、アスパラガス、サヤゲソ、グリーンボール

果物

湯葉 豆腐 そら豆 うずら豆 大豆 きな粉

夏みかん、イチゴ、サクランボ キウイ

飲み物

・紅茶 ・番茶 ・くず湯 ・はぶ茶

穀類

米 餅 小麦類 黒米 (紫米) うどん とうもろこし ハトムギ 麦芽米 玄米

あわ 赤米 ひえ 蕎麦 蕎麦 小麦・大麦 草餅

天然酵母パン ▲イーストパン ▲菓子パン

魚

カツオ、ニシン、アナゴ、ヒラメ、ドジョウ、ボラ、スズキ マダイ、タチウオ、トビウオ、アサリ、ハマグリ カジキ、ブリ、イカ、イワシ、エビ、サザエ 小魚

▲鶏肉

動物

▲豚肉

▲牛肉

▲卵

▲マヨネーズ

飲み物 その他

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 小麦茶 天然果汁ジュース ヨーグルト

▲ほとんどの加工食品 (食品添加物)

▲人工調味料 ▲人工甘味料 ▲白砂糖 ▲化学調味料 ▲合成酢 ▲清涼飲料水 ▲アイスクリーム

みりん マーガリット ▲スナック菓子 ▲牛乳 ▲人工甘味料 ▲白砂糖 ▲化学調味料 ▲合成酢 ▲清涼飲料水 ▲アイスクリーム

はちみつ ▲タバコ ▲アサリ ▲タバコ ▲アサリ ▲タバコ ▲アサリ ▲タバコ