

## 食物の陰陽類別表（夏） 味付け→酸味

色 陰陽 味		極陽	陽性	中庸	陰性	極陰	色 陰陽 味
		(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)		
アルカリ性 （体の中庸のバランスを保ちやすい。自然のものが多い）	味	苦い 塩辛さ	甘さ (唾液)	甘い	甘さ (砂糖・果物) 酸っぱさ (香辛料)	辛い えぐい	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
		※ 梅雨時期は季節の変わり目であり、体調を崩しやすい。 穀物中心の食事で体を中庸に保つことを心がける。米に麦を混ぜるのもいい。 夏野菜は梅雨明けまでは控え（食べるときは火を通して）、乾物（切干大根、高野豆腐にゴマや豆）や海藻類。 春先に野草などの強アルカリで体内の陽性を抜いているので、蛋白質等で陽性の補給を。 保存食一掃時期。梅干しはお薦め。		※ 真夏は加熱の高いものや陽性のものは避ける。 身体に負担をかけないように陰性的穀物や野菜主体。 梅干や酢の物、熱いもの、熱いお茶で代謝を促す。 身体の湯きには、水分よりカリウムを。 夏でも手足が冷たい人は、夏野菜や豆腐などの陰性のものは避け、陽性のものを。	野菜 ・夏野菜…カリウムと水分多い。 豆類 セイタン 白インゲンマメ 浜納豆 ひよこ豆 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（天日・醤油番茶 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 ・野菜の梅和え、たたきゴボウの梅煮、梅サラダ ・梅干や梅酢ドレッシング、梅ソース、塩分、酸味あるぬか漬け ・いわしやゴボウの梅煮 トモロリ、ニラ、アサガホ、月見草、桑、セリ イノコヅチ、ユコク、イヌビキ、ヒコケ シトトウ、オカヒヂキ、ヨシガラ、トマト、ナス、トウガラシ ジャガイモ、ピーマン、らっきょう、そら豆、えんどう豆、ソラ、アツアツ アスパラガス、オクラ、枝豆、ズッキ、セロリ、レタス、チゲ、ツナ じゃがいも、きゅうり、ナス、トマト 豆類 あずき 黒ごま エンンドウ ・厚揚げ ・油揚げ ・高野豆腐 ・がんもどき 湯葉 豆腐 そら豆 うずら豆 大豆 きな粉 果物 ・湯豆腐、きゅうりと魚介や海藻の酢の物 ・豆乳 飲み物 ・紅茶 ・番茶 ・梅ジュース・はぶ茶	アルカリ性 （体の中庸のバランスを保ちやすい。自然のものが多い）
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）				穀類 米 ・パスタ マカロニ ・うどん ハトムギ ・グリーンピースご飯 ・麦ご飯 麦類（米に比べ陰性） 小麦・大麦 ・朝→麦ご飯にぬか漬け ・昼→胡麻だれそうめん ・夜→夏野菜の炒め物、ナスの田楽、トマトソースの煮込み	天然酵母パン ▲イーストパン ▲菓子パン	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）	
		※ ▲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。	魚 アサリ、アワビ、ザザエ、ハマグリ、トコブシ、アジ、アナゴ、アユ イカ類、イサキ、イシダイ、うなぎ、エイ、カワハギ、スズキ、キス ハモ、グチ、コチ、サケ、ヤマメ、メバル、マナガツオ カツオ、キビナゴ 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 ピール 麦茶 天然果汁ジュース ヨーグルト	みりん マーガリン ▲ほとんどの加工食品（食品添加物） ▲人工調味料 牛乳 ▲人工甘味料 はちみつ ▲タバコ ▲合成酢 清涼飲料水 ウイスキー ▲アイスクリーム		
陰陽 色		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 (穏やかに体を緩め、冷やす)	陰性 (体を緩め、冷やす作用強い)	極陰	陰陽 色