

# 食物の陰陽類別表（夏） 味付け→酸味

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)	(穏やかに体を締め、冷やす)	(体を緩め、冷やす作用強い)	(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>※ 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（食べる時は火を通す）、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。</p> <p>※ 真夏は加リー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の穀物や野菜主体に。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。</p> <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>※ 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（食べる時は火を通す）、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。</p> <p>※ 真夏は加リー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の穀物や野菜主体に。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。</p> <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>※ 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（食べる時は火を通す）、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。</p> <p>※ 真夏は加リー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の穀物や野菜主体に。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。</p> <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>※ 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（食べる時は火を通す）、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。</p> <p>※ 真夏は加リー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の穀物や野菜主体に。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。</p> <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>※ 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（食べる時は火を通す）、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。</p> <p>※ 真夏は加リー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の穀物や野菜主体に。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。</p> <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>※ 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（食べる時は火を通す）、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。</p> <p>※ 真夏は加リー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の穀物や野菜主体に。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。</p> <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>		
	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>※ ▲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>▲精製塩</p> <p>▲鶏肉</p> <p>▲豚肉</p> <p>▲牛肉</p> <p>▲卵</p> <p>▲マヨネーズ</p>			<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>▲精製塩</p> <p>▲鶏肉</p> <p>▲豚肉</p> <p>▲牛肉</p> <p>▲卵</p> <p>▲マヨネーズ</p>			<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>▲精製塩</p> <p>▲鶏肉</p> <p>▲豚肉</p> <p>▲牛肉</p> <p>▲卵</p> <p>▲マヨネーズ</p>			<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>▲精製塩</p> <p>▲鶏肉</p> <p>▲豚肉</p> <p>▲牛肉</p> <p>▲卵</p> <p>▲マヨネーズ</p>			<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>▲精製塩</p> <p>▲鶏肉</p> <p>▲豚肉</p> <p>▲牛肉</p> <p>▲卵</p> <p>▲マヨネーズ</p>			<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>▲精製塩</p> <p>▲鶏肉</p> <p>▲豚肉</p> <p>▲牛肉</p> <p>▲卵</p> <p>▲マヨネーズ</p>	