








表 3 食物の陰陽表

▼極陰性 ←		▽陰性 ←			→ 陽性 △		→ 極陽性 ▲	
紫外線		紫	藍	青	緑		白	赤外線
えぐい		辛い			酸っぱい		甘い	
陰性の特徴	穀物	○とうもろこし ●うどん ●もち ●麦類 ●もち						
		■イーストパン(砂糖入り) ○天然酵母パン						
								
		●もりそば						
野菜・野草	★なす ☆トマト ☆生椎茸 ☆じゃがいも ☆もやし ☆にんにく ○さつまいも ○たんぼぼ(葉茎) ●小松菜 ●パセリ ●白菜 ●大根 ○干しいたけ ○さといも ○カリフラワー □ほうれんそう ○レタス ○キャベツ ○キュウリ ○ねぎ ○かぶ ○さくらんぼ ○くり ○いちご ○りんご							
	○すいか ○柿 ○みかん							
	■バナナ ■熱帯産果物 ■パイナップル ■いちじく □ぶどう □メロン							
	○たけのこ ○かぼちゃ ○ふき ○ごぼう ○人参 ○たんぼぼ(根) ○れんこん ○みずたがらし ○じねんじょ							
果物	○りんご							
	○もも 							
	○すいか							
	○りんご							
香料	★わさび ★こしょう ★唐辛子 ○カレー ○しょうが							
	○天草 (ところてん・かんてん)							
	○海藻							
	○天草 (ところてん・かんてん)							
豆・ナッツ類	★豆腐乳 ○きなこ ○豆腐(天然にがり使用) ○油揚げ ○がんもどき ○凍み豆腐(高野豆腐) ○白ごま							
	○きなこ ○大豆(天然にがり使用) ○大豆 ○とうもろこし ○いんげん ○大豆 ○納豆							
	○きなこ ○大豆(天然にがり使用) ○大豆 ○とうもろこし ○いんげん ○大豆 ○納豆							
	■豆腐(化学凝固剤使用) 							
飲み物・調味料	■コーラ・砂糖入り飲料水 □ジュース(天然果汁) ○麦茶 ☆はぶ茶 ○紅茶							
	■日本酒(合成酒) □コーヒー □日本酒(自然酒) ○砂糖							
	■ぶどう酒 ■ウイスキー □ビール □甘酒							
	■合成酢 ■ブランデー □緑茶(無農薬) □ヨーグルト(無糖) □牛乳 ☆よもぎ茶 □チーズ							

中庸		→ 陽性 △			→ 極陽性 ▲	
◇		白	黄	橙	赤	赤外線
		(でんぶんの甘み)		塩辛い	苦い	渋い
魚介類	●玄米 ●ひえ ●あわ ●そば 					
	○玉ねぎ ○かぼちゃ ○れんこん ○みずたがらし ○じねんじょ					
						
	○玉ねぎ					
肉・卵類	●のり ●わかめ ●こんぶ ●ひじき					
	■豚肉 ■プロイラー ■牛肉 ☆きじ ☆有精卵 					
	○小豆 ○黒ごま					
	○小豆 ○黒ごま					
精製塩	●三年番茶 					
	●三年番茶					
	●三年番茶					
	●三年番茶					

凡例：●常用品 ○常備副食品 ○時としてとる ☆体調により、あるいは療用品としてとる □とらなくてもよいが、季節により、年に1〜2程度 ■なるべくさける (注) 序列はあくまでも目安です

※これは健康者の基準なので、病人の場合はより陽性のものを食べるような心がけの参考にしてください  
日本CI協会発行「食物の陰陽表」をもとに作成