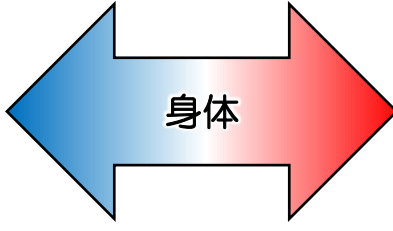


冷やす (陰性)



温める (陽性)

アルカリ性 (浄血)

血液

酸性 (汚血)

極陰性	陰性	中庸	陽性	極陽性	
海藻	緑黄色野菜 (漢字の野菜、旬の野菜)、野草 (シイタケ、タケノコ、ミヨウガ、シソ、ウリ、ゼンマイ、わらび、銀杏など)	切り干し大根	大根、ゴボウ、ニンジン、サトイモ、根昆布	黒焼き、玄米、梅干し、昆布、自然薯、みそ (天然熟成十年)、玄米 (20時間以上煮)	極アルカリ性 (浄血)
どの香辛料	(このすぎると溶血、赤血球を破壊) 果物、お酢とくに化学酢・短期醸造も含む、青汁、なす科 (なす・トマト・ピーマン・じゃがいも)、大豆、豆腐、豆乳、お茶、緑茶、コーヒー、唐辛子	玄米 (2, 3時間炊)、粟、稗、キビ、黒ゴマ	レンコン、ゴボウ、人参、カボチャ、ニラ、山芋、長芋、玉ネギ、モズク、蕎麦、干し芋、昆布、岩海苔、ひじき、わかめ	みそ・しょうゆ (天然熟成三年以上)、大根、ごぼう、人参、山芋、蓮根、梅干し、にがり、無毒化した天然塩、沢庵、梅干など。	アルカリ性 (少量原則)
白砂糖、ハチミツ、バナナ、ナッツ類、食品添加物 (スナック菓子、インスタント、レトルト食品、イースト菌の菓子パンなど)、チョコレート、アイスクリーム、インスタントコーヒー、ジュース類、マーガリン、アルコール (ビール、ウイスキー、日本酒、ワイン)		玄米もち、小豆、小麦粉 など	イカ、タコ、カレイ、数の子	卵、イカ、タコ、ナマコ、カキ、小魚、川魚、鯉、鮎、貝類 (シジミ、ハマグリ、アサリ、サザエ、牡蠣)、甲殻類 (エビ)、煮干し、鰹節、乾物、イワシ、シヤモ、チーズ	酸性 (少量原則)
放射能、農薬、除草剤、生物物質、ホルモン剤、全ての石油から作られる薬物、化学調味料、科学薬品、タバコ (溶血・溶細胞)		牛乳、ココア、ヨーグルト、植物油、パン、パスタ、みりん	赤身の魚 (鯨、マグロ、サケ、サバ、ブリ、カツオ)、鰻、マヨネーズ、タラコ、チーズ、イクラ	肉 (牛、豚、鶏など動物全て)、ハム、ソーセージ、精製塩など	極酸性 (血を汚す)

※表は天然の場合。現代の農薬や化学肥料を含む野菜や遺伝子組み換えのモノは極陰性・極酸性に近づきます。

