



紫外線	紫	藍	青	緑(白)	黄	橙	赤	赤外線	
えぐい	辛い	酸っぱい			甘い(でんぷんの甘み)		塩辛い	苦い	渋い
穀物 (陰性の特徴)	■イーストパン(砂糖入) ■菓子パン		○とうもろこし ●うどん (スイートコーン) ○天然酵母パン(甘味入) ○天然酵母パン(塩味)	○小麦粉 ○マカロニ ○スパゲティ ○もち(白)	○五分づき米 ●三分づき米 ○もち(分づき) ●玄米	○大麦(玄麦) ●きび ○燕麦 ●そば ●ひえ ●あわ ●よもぎもち(玄米) ●玄米もち ●玄米焼むすび			(陽性の特徴)
	野菜・野草	☆なす ☆トマト ☆生椎茸 ☆じゃがいも ☆もやし ☆みょうが	☆にんにく ○さつまいも ◎干しいたけ ◎さといも ○カリフラワー ○ながいも ○大和いも ○こんにゃく ☆□たけのこ	○たんぼぼ(葉茎) ◎あぶら菜(かき菜) ☆ほうれんそう ◎小松菜 ○レタス ○パセリ ◎キャベツ ○白菜 ◎大根 ○キュウリ ◎ねぎ ◎かぶ		◎かぼちゃ ○よもぎ ◎ふき ◎ごぼう ◎人参 ◎みずたがらし ◎玉ねぎ ◎れんこん ○やまごぼう ○じねんじょ			
果物	□バナナ □熱帯産果物 □パイナップル □いちじく □ぶどう □ナシ □メロン	○柿 ☆○すいか ○もも	○いちご ☆○みかん ○いよかん ☆○きんかん	○さくらんぼ ○くり ☆○りんご	魚介類 <川魚> ☆□鯉・どじょう □ふな・うなぎ □あゆ・やまめ・きす □いか・たこ ☆かき・しじみ	□いせえび □かに □ひらめ □かれい	<近海> □たい □さけ □あじ □いわし □にしん	<遠海> ■くじら ■まぐろ ■さば ■ぶり ■キャビア ☆うに(塩から)	
香辛料	☆わさび ☆こしょう ☆唐辛子	○カレー粉 ◎しょうが ○からし粉	海藻	○天草 (ところてん・かてん) ◎のり、いわのり ◎わかめ ◎こんぶ ◎あらめ ◎ひじき	◎佃煮こんぶ ☆ふのり ☆もずく	肉・卵類 ■豚肉 ■ブロイラー ■牛肉	■マトン ☆有精卵	■ハム・ベーコン ■ソーセージ	
豆・麦加工品	☆豆乳 ■豆腐(科学凝固剤使用)	○ゆば ◎豆腐(天然にがり使用) ○きな粉 ○そら豆 ○納豆 ○黒豆 ○大豆グルテン ○うずら豆 □ピーナッツ ○いんげん □各種ナッツ ○大豆 ○えんどう ◎白ごま		◎油揚げ ◎がんもどき ◎小豆 ◎黒ごま ◎凍み豆腐(高野豆腐) ◎コーラー		◎セイタン	◎浜納豆		
飲み物・調味料等	■コーラ・砂糖入り飲料水 □ジュース(天然果汁) ■日本酒(合成酒) □コーヒー □日本酒(自然酒) □ぶどう酒 □ウイスキー □ビール □甘酒(醸造) ■合成酢 □ブランデー ■白砂糖 □マーガリン □はちみつ □黒砂糖・米あめ ■科学調味料 □大豆油・ピーナッツバター ■砂糖菓子 ■アイスクリーム □醸造酢・みりん	○抹茶 ☆はぶ茶 ○紅茶 ●水 ☆煎茶(無農薬) □ヨーグルト ■牛乳 ☆よもぎ茶		◎ほうじ茶 ●白ごま塩 ◎ごまバター	○人乳(乳児用) ☆ヤンノー ☆たんぼぼ ◎☆くず(吉野くず) ☆コーレン ☆醤油番茶 ●三年番茶 ☆ココア	☆朝鮮人参 ☆梅醤番茶 ●みそ(天然) ●梅干 ●醤油 ●自然塩 (天然醸造) ☆卵醬	■精製塩 イオン交換 樹脂膜製法 ☆各種黒焼		

凡例: ●常用食物 ●常用補助食 ◎常備副食材 ○時としてとる ☆体調により、あるいは療用品としてとる □とらなくてよいが、季節により、年に1~2度程度 ■さける <(注) 序列はあくまでも目安です>