

食物の陰陽類別表（秋） 味付け→辛味

| | 色 陰陽 | 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 (穏やかに体を締め、冷やす) | 陰性 (体を緩め、冷やす作用強い) | 色 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 (香辛料) | えぐい |
| アルカリ性（体の中庸のバランスを保ちやすい。自然のものが多く） | <p><秋口>…体を温めることがポイント お盆を過ぎたあたりから、秋の食べ物に切り替える。 夏に陰性のものばかり食べていたら胃腸・消化能力が弱っている。 少食にしながら身体を温めるもの（陽性）を食べ、代謝を活発にして不調防止を図る。 煮込み料理を増やしていく。</p> | | <p>野菜</p> <p>さつまいも、さといも れんこん、ごぼう 栗、そば ・けんちん汁、煮物</p> | | <p>野菜</p> <p>コブ、ネギ、ゆず、自然薯、山根、 小松菜、かぼちゃ、 ア、トウモロコシ、椎茸、シイタケ、松茸 パセリ、ほうれん草、アスパラ、アサゲ、アサゲの実 トウモロコシ、ワケ、ゼンマイ、アサゲの芽、ゆず</p> | | 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><秋> 食べ過ぎないこと →食べ過ぎて消化不良を起こすと、腸内で 腐敗発酵し、体中に毒素を回す原因になる。 食べた分、とんとん動くこと。それが、 冬に向けて基礎代謝を高めることになる。 中性脂肪を貯めやすく、身体を冷やすので、</p> | | <p>豆類</p> <p>あずき 納豆 黒ごま 黒豆 ・厚揚げ 白ごま ・油揚げ ・高野豆腐 ・がんもどき</p> | | <p>果物</p> <p>みかん、りんご、栗 柿、キンカン、梨 アケビ、イチジク、ザクロ、ブドウ</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>海藻</p> <p>佃煮昆布 ひじき もずく 海苔 昆布 ワカメ 青のり</p> | | <p>飲み物</p> <p>・紅茶 ・番茶 ・梅ジュース ・はぶ茶</p> | | | | | |
| <p>調味料</p> <p>醤油（天然） 味噌（天然） 梅干し たくあん 自然塩</p> | | <p>調味料</p> <p>セイタン 白インゲンマメ 浜納豆 ひよこ豆</p> | | <p>穀類</p> <p>米 麦類（米に比べ陰性） ・パスタ マカロニ 小麦・大麦 ・うどん ハトムギ 玄米</p> | | | | | |
| <p>※ ▲の印のついてものは、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>魚</p> <p>サヨリ、イカ、サンマ、カワガキ、シタヒラメ、イワシ ※ 大根おろしをたっぷりつけて毒消し。</p> | | <p>穀類</p> <p>天然酵母パン ▲イーストパン ▲菓子パン</p> | | | | | |
| <p>※ きのこと類を一緒に食べて毒消し。 ▲鶏肉</p> | | <p>動物</p> <p>▲豚肉 ▲牛肉 ▲卵 ▲マヨネーズ</p> | | <p>飲み物 その他</p> <p>緑茶 日本酒 コーヒー みるん マーガリン ごま油 ▲ほとんどの加工食品（食品添加物） ▲人工調味料 オリーブ油 ▲スナック菓子 牛乳 紅花油 ▲なたね油 ▲人工甘味料 黒砂糖 ▲白砂糖 ビール ▲化学調味料 はちみつ ▲タバコ 麦茶 ココア ▲合成酢 ▲グラデー 天然果汁ジュース ▲清涼飲料水 ウイスキー ヨーグルト ▲アイスクリーム</p> | | | | | |
| <p>※ ▲の印のついてものは、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>魚</p> <p>サヨリ、イカ、サンマ、カワガキ、シタヒラメ、イワシ ※ 大根おろしをたっぷりつけて毒消し。</p> | | <p>穀類</p> <p>天然酵母パン ▲イーストパン ▲菓子パン</p> | | | | | |
| <p>※ きのこと類を一緒に食べて毒消し。 ▲鶏肉</p> | | <p>動物</p> <p>▲豚肉 ▲牛肉 ▲卵 ▲マヨネーズ</p> | | <p>飲み物 その他</p> <p>緑茶 日本酒 コーヒー みるん マーガリン ごま油 ▲ほとんどの加工食品（食品添加物） ▲人工調味料 オリーブ油 ▲スナック菓子 牛乳 紅花油 ▲なたね油 ▲人工甘味料 黒砂糖 ▲白砂糖 ビール ▲化学調味料 はちみつ ▲タバコ 麦茶 ココア ▲合成酢 ▲グラデー 天然果汁ジュース ▲清涼飲料水 ウイスキー ヨーグルト ▲アイスクリーム</p> | | | | | |
| 色 陰陽 | 極陽 | 陽性 | 中庸 | 陰性 | 極陰 | 色 陰陽 | | | |