

極陰	陰	中庸（ニュートラル）	陽	極陽
<p>ナス、トマト、生椎茸、じゃがいも、バナナ、パイナップル、ぶどう、メロン、なし、わさび、こしょう、とうがらし、豆乳、はちみつ、コーヒー、ウイスキー、マーガリン、</p>	<p>さといも、にんにく、さつまいも、ながいも、こんにゃく、たけのこ、豆腐、すいか、柿、ナッツ、きなこ、しょうが、大豆、日本酒、黒砂糖、</p>	<p>ほうれん草、いちご、みかん、ねぎ、納豆、しろごま、紅茶、煎茶、菜種油、とうもろこし、玄米、小松菜、白菜、大根、昆布、のり、わかめ、ひじき、ところてん、りんご、ほうじ茶、黒ごま</p>	<p>かぼちゃ、ひえ、あわ、玄米もち、たまねぎ、もずく、くず、れんこん、うなぎ、イカ、タコ、三年番茶、人参、</p>	<p>たんぼぼ、たい、さけ、いわし、梅干し、みそ、醤油、</p>