

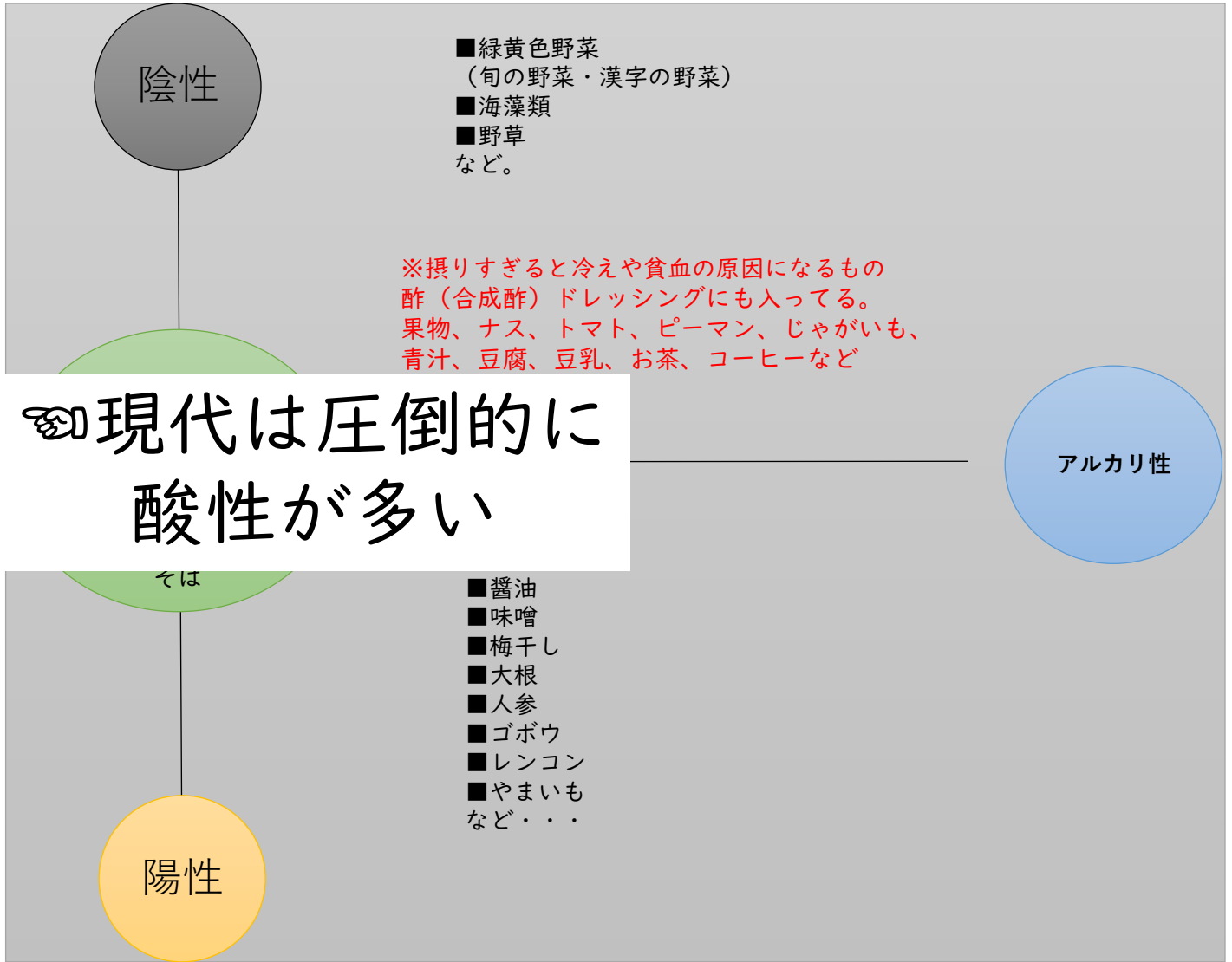
# 陰陽・酸アルカリの食事一覧



- ▲食品添加物
- ▲化学薬品
- ▲農薬
- ▲薬品
- ▲レントゲン
- 白米
- 化学調味料
- 白砂糖 (お菓子・ケーキ)
- 合成酢
- 清涼飲料水
- ほとんどん加工品
- アイスクリーム
- ナッツ菓子
- 精製小麦粉
- インスタントコーヒー
- サラダ油
- 煙草
- アルコール

・血を汚す  
 ・血の流れを低下させる  
 ・体の機能を低下させる

- お肉 (牛・豚・鶏)
- ソーセージ
- ハム
- 卵
- チーズ
- 貝類
- 赤身の魚
- 乾物
- ちくは
- かまぼこ
- ラード
- など・・・



現代は圧倒的に酸性が多い

- 緑黄色野菜 (旬の野菜・漢字の野菜)
- 海藻類
- 野草 など。

※摂りすぎると冷えや貧血の原因になるもの  
 酢 (合成酢) ドレッシングにも入ってる。  
 果物、ナス、トマト、ピーマン、じゃがいも、  
 青汁、豆腐、豆乳、お茶、コーヒーなど



- 醤油
- 味噌
- 梅干し
- 大根
- 人参
- ゴボウ
- レンコン
- やまいも など・・・