

## 食品の酸性・アルカリ性

強アルカリ	よりアルカリ	ややアルカリ	弱アルカリ	カテゴリー	弱酸性	やや酸性	より酸性	強酸性
重曹	スパイス：シナモン、リコリス	スパイス：レモン、グラス		スパイス・ハーブ	カレー	バニラ、ステビア	ナツメグ	プリン、ゼリー、ジャム
海塩			硫酸塩	保存料	MSG (味の素、アミノ酸調味料)	安息香酸	アスパルテーム	食卓塩
ミネラルウォーター	☆コンブ茶	☆緑茶 (カフェインに注意)	ショウガ茶	飲料	コナコーヒー (ハワイ産)	アルコール、ブラクティール	コーヒー	ビール：ソーダ、イースト、ホップ、モルト
	モラセス	ライスシロップ	粗製きび糖	甘味料	蜂蜜、メープルシロップ		サッカリン	砂糖、ココア
味噌	醤油	アップルサイダー酢	梅酢	酢	米酢	バルサミコ酢		酢
☆梅干し		☆酒	☆クロレラやスピリリナなど	薬など		抗ヒスタミン	向精神薬	抗生物質
			☆ギー (インドの乳脂肪製品)、母乳	乳製品、大豆製品	クリーム、バター、ヨーグルト、やぎチーズ	牛乳、熟成チーズ (カマンベール、チェダー、ブルーチーズなど)、大豆チーズ、やぎ乳、☆セイトン・豆腐	☆カゼイン (牛乳に入っている)、乳たんぱく、カッテージチーズ、フレッシュチーズ (カマンベール、マスカルポーネなど)、豆乳	プロセスチーズ、アイスクリーム
		☆ウズラの卵	☆ダックの卵	卵	鶏卵			
				肉・魚類	ゼラチン、内臓、魚、野生のダック、☆鹿肉	魚介類、ターキー	豚、鶏、いか	☆きじ、牛、ロブスター
強アルカリ	よりアルカリ	ややアルカリ	弱アルカリ	カテゴリー	弱酸性	やや酸性	より酸性	強酸性
			オーツ、☆キノア、ワイルドライス、日本の米 (中粒米)	穀類	Millet (きび類)、☆アマランサス、玄米	ソバ、小麦、☆スペルト小麦・カミュ小麦、白米、タピオカ	とうもろこし、ライ麦、オーツブラン	大麦、粉類
パンパキンシード、硬化油脂	ポピーシード、カシューナッツ、栗、コショウ	ごま、肝油、アーモンド、☆モヤシ類	アボカドオイル、ほとんどの種、コナツオイル、オリーブオイル、フラックスオイル	ナッツ、種、油	パンパキンシードオイル、グレープシードオイル、ヒマワリ油、松の実、キャノーラオイル	アーモンドオイル、ごま油、サフラワール油	ピスタチオ、ラード、ピーカン、ヤシ油	綿実油、ヘーゼルナッツ、クルミ、ブラジルナッツ、揚げ物
☆海藻類、タマネギ、☆ダイコン、☆タロ芋、☆ゴボウ、☆レンコン、サツマイモ	カブ、ニンニク、アスパラガス、ケール、パセリ、ショウガ、プロッコリー	ジャガイモ、ピーマン、キノコ類、カリフラワー、キャベツ、☆朝鮮人参、ナス、カボチャ	芽キャベツ、コリアンダー、セロリ、ネギ、オクラ、キュウリ、瓜、レタス	豆類、野菜	ホウレンソウ、空豆、金時豆、ズッキーニ、ルバーブ	白インゲン豆、小豆、緑豆、ピントビーン	グリーンピース、ピーナッツ、絹さや、ニンジン、ひよこ豆	大豆、キャロブ
ライム、ネクタリン、柿、ラズベリー、スイカ、ミカン、パイナップル	グレープフルーツ、メロン、柑橘類、オリーブ、マンゴー	レモン、ナシ、アボカド、リンゴ、ブラックベリー、チェリー、桃、パパイヤ	オレンジ、アプリコット、バナナ、ブルーベリー、パイナップルジュース、レーズン、カレント、ブドウ	果物	ココナッツ、グアバ、ドライフルーツ、イチジク、☆チェリモヤ、デーツ、☆フルーツの酢漬	プラム、ブルーベリー、トマト	クランベリー、ザクロ	
☆のマークは体を良い調味や高級品を表す。		黄色はの食品は消化後に体内をアルカリ化にするのでなるべく摂るようにする。				赤字は身体を酸性にするのでなるべくとらない。		