

	○型			A型			B型			AB型		
	○良い	△普通	×悪い	○良い	△普通	×悪い	○良い	△普通	×悪い	○良い	△普通	×悪い
穀類 シリアル	ー	白米、玄米、そば 大麦、ライ麦	うどん、パスタ、パン オートミール コーンフレーク	そば、ライ麦	白米、玄米、大麦 うどん、オートミール コーンフレーク	パスタ、パン	オートミール	白米、玄米、パスタ	うどん、そば、パン 大麦、ライ麦 コーンフレーク	白米、玄米、ライ麦 オートミール	うどん、大麦、パスタ パン	そば コーンフレーク
肉類	牛、羊、レバー	鶏、鴨	豚、ペーコン、ハム	ー	鶏	牛、羊、豚、鴨、レバー ペーコン、ハム	羊	牛、レバー	鶏、豚、鴨 ペーコン、ハム	羊	レバー	牛、鶏、豚、鴨 ペーコン、ハム
魚介類	いわし、さけ、さば ぶり	いか、うなぎ、えび かき、かに、ほたて まぐろ	たこ	いわし、さけ、さば	ぶり、まぐろ	いか、うなぎ、えび かに、かき、たこ ほたて	いわし、さけ、さば	いか、ほたて、まぐろ	うなぎ、えび、かき かに、たこ、ぶり	いわし、さけ、さば まぐろ	いか、ほたて	うなぎ、えび、かき かに、たこ、ぶり
卵 乳製品	ー	バター、モッツアレラ ゴート、フェタ、卵	←その他のチーズ ヨーグルト、牛乳	ー	モッツアレラ、ゴート フェタ、リコッタ ヨーグルト	←その他のチーズ バター、牛乳、卵	モッツアレラ、ゴート カッテージ、フェタ ヨーグルト、牛乳、卵	←その他のチーズ→ バター	ブルーチーズ	モッツアレラ、ゴート カッテージ、フェタ ヨーグルト	エダム、チェダー クリームチーズ エメンタール、卵 グリュイエール	カマンベール パルメザン ブルーチーズ バター、牛乳
ナッツ 種子	かぼちゃの種、くるみ	アーモンド、松の実 栗、ヘイゼルナッツ マカダミアナッツ ごま、ひまわりの種	カシューナッツ ピスタチオ ピーナッツ	かぼちゃの種 ピーナッツ	アーモンド、松の実 栗、ヘイゼルナッツ マカダミアナッツ ごま、ひまわりの種	カシューナッツ ピスタチオ	ー	アーモンド、くるみ マカダミアナッツ 栗	カシュー、ヘイゼル ピスタチオ、松の実 ピーナッツ、ごま かぼちゃ、ひまわり	栗、くるみ ピーナッツ	アーモンド、松の実 カシューナッツ ピスタチオ マカダミアナッツ	ヘイゼルナッツ かぼちゃの種、ごま ひまわりの種
豆類 大豆製品	あずき	さやいんげん、そら豆 えんどう豆、ひよこ豆 グリーンピース 大豆、豆腐、豆乳	いんげん豆 レンズ豆	あずき、レンズ豆 大豆、豆腐、豆乳	さやいんげん、そら豆 えんどう豆 グリーンピース	いんげん豆、ひよこ豆	いんげん豆、大豆	さやいんげん、そら豆 えんどう豆 グリーンピース 豆乳	あずき、ひよこ豆 レンズ豆、豆腐	いんげん豆、大豆 豆腐	さやいんげん、そら豆 えんどう豆、レンズ豆 グリーンピース 豆乳	あずき、ひよこ豆
野菜 海藻	海藻、ほうれん草 かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー さつまいも	にんじん、大根 トマト、ピーマン もやし、えのき、山芋	アボガド、白菜、なす キャベツ、じゃがいも とうもろこし、椎茸 カリフラワー	オクラ、ほうれん草 かぼちゃ、たまねぎ にんじん ブロッコリー	海藻、カリフラワー きゅうり、大根 えのき、もやし とうもろこし	白菜、キャベツ、なす ピーマン、トマト 椎茸、さつまいも じゃがいも、山芋	ブロッコ、カリフラ キャベツ、にんじん 白菜、なす、ピーマン 椎茸、さつまいも、山芋	海藻、ほうれん草 きゅうり、大根 オクラ、たまねぎ えのき、じゃがいも	アボガド、トマト かぼちゃ、もやし とうもろこし	ブロッコリー、なす カリフラワー、山芋 きゅうり、さつまいも	オクラ、ほうれん草 たまねぎ、じゃがいも 白菜、キャベツ、大根 にんじん、トマト	アボガド、椎茸 ピーマン、もやし
果物	いちじく、プラム	グレープフルーツ すいか、なし、バナナ もも、りんご、レモン ぶどう、マンゴー、他	いちご、オレンジ ココナッツ	あんず、いちじく グレープフルーツ パイナップル、レモン プラム	すいか、なし、ぶどう もも、りんご、レモン いちご、キウイ、他	オレンジ、バナナ パパイヤ、マンゴー ココナッツ	パイナップル、バナナ パパイヤ、ぶどう プラム	グレープフルーツ いちご、すいか、なし マンゴー、もも、あんず りんご、レモン、他	かき、ざくろ ココナッツ	いちじく、ぶどう グレープフルーツ キウイ、レモン、プラム パイナップル	グレープフルーツ あんず、いちご、すいか なし、もも、りんご パパイヤ、他	オレンジ、マンゴー かき、ざくろ、バナナ グアバ、ココナッツ パパイヤ、他
油脂	オリーブ油	キャノーラ油、ごま油	コーン油、紅花油 ピーナッツ油	オリーブ油	キャノーラ油	コーン油、紅花油 ピーナッツ油、ごま油	オリーブ油	ー	キャノーラ油、紅花油 コーン油、ごま油 ピーナッツ油	オリーブ油	キャノーラ油 ピーナッツ油	コーン油、紅花油 ごま油
香辛料 調味料	カレー粉 ターメリック	みそ、醤油、砂糖 にんにく、ミント、他	こしょう、酢 シナモン、バニラ ナツメグ	みそ、醤油 にんにく、生姜	カレー粉、ミント シナモン、バニラ 砂糖、他	こしょう、酢 赤唐辛子	カレー粉、生姜	みそ、醤油、砂糖、酢 にんにく、ミント、他	こしょう、シナモン オールスパイス タビオカ	カレー粉、にんにく みそ	醤油、砂糖、ミント ミント、バニラ、他	こしょう、酢 赤唐辛子 カイエンペッパー
甘味	ー	チョコレート、蜂蜜 おはぎ、もなか 芋ようかん	ー	ー	チョコレート、蜂蜜 せんべい、お汁粉	ー	ー	チョコレート、蜂蜜 焼き芋、チーズケーキ	カステラ	ー	チョコレート、蜂蜜 焼き芋、甘栗	ー
飲料	炭酸水	緑茶 赤・白ワイン、ビール	コーヒー、紅茶 コーラ、清涼飲料水 蒸留酒	コーヒー、緑茶 赤ワイン	白ワイン	炭酸水、紅茶 コーラ、清涼飲料水 ビール、蒸留酒	緑茶	コーヒー、紅茶 赤・白ワイン、ビール	炭酸水、蒸留酒 コーラ、清涼飲料水	コーヒー、緑茶	炭酸水 赤・白ワイン、ビール	紅茶、蒸留酒 コーラ、清涼飲料水