アルカリ性食品と酸性食品

（食品科学便覧，食品科学便覧編集委員会，共立出版（株），p.82，1978年）

アルカリ性食品	アルカリ度* (100g食品のミリバール)	酸性食品	酸度 (100g食品のミリバール)
大豆	9～10	白米	3～ 5
甘しょ	6～10	玄米	9～14
じゃがいも	5～ 9	大麦（精白）	10
大根・かぶ類	6～10	小麦粉	3～ 5
にんじん	9～15	オートミール	15
ごぼう	2～ 5	そば粉	4～ 6
キャベツ・菜類	3～ 6	とうもろこし	5
たまねぎ	1～ 2	白米飯	1
ほうれんそう	5～12	白パン	2～ 3
トマト	3～ 5	えんどう	3
かぼちゃ	1～ 3	そらまめ	5～10
きゅうり・すいか	2～ 4	卵	10～20
りんご	1～ 3	肉類	10～20
なし・もも・かき	3～ 5	肉類（脂の多いもの）	10
みかん類	5～10	魚類（骨なし）	10～20
バナナ	8	うなぎ	7
黒砂糖	15	かき貝	10
茶・コーヒー（液）	1	ハム	7
こんぶ	40	チーズ	5～17
母乳・牛乳	2	バター	4
血液	5	ねぎ	1

＊食品100 g 中の灰分を中和するに要する 1 規定酸の mℓ 数，あるいは食品 100 g 中の過剰塩基のミリグラム当量（ミリバール）をいう．

甘味度と酸味度

（果汁果実飲料事典，（社）日本果汁協会，（株）朝倉書店，p.94，p.97，1978年）

糖類以外の甘味をもつ天然物

（食品科学便覧，食品科学便覧編集委員会，共立出版（株），p.86，1978年）

甘味をもつ有機合成化合物

（食品科学便覧，食品科学便覧編集委員会，共立出版（株），p.87，1978年）