

2021/01/09 公開

食材（あ行）

あ～お で始まる食材リストです。
手軽に入手できる食材にも、薬膳として期待できることがたくさんあります。露地物といわれる旬の食材は栄養価も豊富です。栄養成分だけでなく、寒い季節に収穫されるかぶやかぼちゃには体を温める作用があったり、暑くて湿気も多い時期に収穫されるスイカやきゅうりなどには熱を冷まし、湿気を取り去る作用があると薬膳では考えます。

食材の画像をクリックすると、詳しい解説を見ることができます。

〇薬膳的効能

〇こんな子におススメ

〇調理方法

〇注意したい事

など、記事監修は

日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/

が行っております。

小豆の薬膳的効能と使い方



小豆はカリウムが豊富で利尿作用があるといわれています。薬膳でもむくみの第一選択は小豆です。余分な湿がたまり、不調がでやすい梅雨の季節にとてもおススメの食材です。

アスパラガスの薬膳的効能と使い方



アスパラガスの旬は４月～６月。アスパラギン酸というアミノ酸が豊富で、疲労回復やスタミナ増強に効果的。薬膳では元気や潤いを補う時に使います。

甘酒の薬膳的効能と使い方



薬膳でも『補気』エネルギーを補う目的で使われています。

アロエの薬膳的効能と使い方



火傷の外用で有名なアロエ。薬膳では、乾燥タイプの便秘・高血圧などによく使われる食材です。

あんずの薬膳的効能と使い方



あんずの旬は６月～７月。種は『杏仁(きょうにん)』と呼ばれ、生薬として漢方薬に使用されています。あんずの果実は薬膳では乾咳を止めるのに使われています。

イチゴの薬膳的効能と使い方



イチゴの旬は３月～４月。ビタミンCやアントシアニン、ペクチン、カリウムが豊富で美容と健康にとても良い食材。薬膳では体を潤し、余分な熱を冷ます時に使われます。

イワシの薬膳的効能と使い方



マイワシの旬は７月～１０月、カタクチイワシの旬は９月～１月頃です。薬膳では疲れやすい、老化防止などに使用されます。

うずらの卵の薬膳的効能と使い方



うずらの卵は古来から３大滋養強壮食材に数えられるほど栄養豊富な食材。補う力がとても強く、薬膳では栄養不良の時によく用いられます。

うなぎの薬膳的効能と使い方



うなぎの旬は１０月～１２月。薬膳では元気を補いたい時などに使われています。

梅の薬膳的効能と使い方



梅の旬は５月～７月。薬膳では体を潤し、渇きを止める効能なのでこれからの季節にとてもおススメの食材です。

うるち米（白米）の薬膳的効能と使い方



うるち米（白米）はパワーの源となるでんぷんの他、たんぱく質や脂肪、ビタミンなど栄養の宝庫。薬膳でも元気を補う代表的な食材です。

枝豆の薬膳的効能と使い方



枝豆の旬は６月～８月。薬膳では胃腸を健康にして、体の余分な水分を排出する働きがあります。

エビの薬膳的効能と使い方



エビの種類により様々ですが、秋から春先にかけてが主な旬。薬膳では元気を補い、体を温めたい時などに使用されます。

えのきの薬膳的効能と使い方



えのきの旬は１０月～１１月。店頭に並んでいるえのきのほとんどは人工栽培のため、通年出回っています。元気を補い、肺を潤す、乾燥の季節にはかかせない食材です。

エリンギの薬膳的効能と使い方



エリンギの旬は１０月～１２月。スーパーでは通年売られているのであまり旬を感じない食材ですが、美味しく栄養価が高い旬に食べましょう。

エンドウ豆の薬膳的効能と使い方



エンドウ豆の旬は４月～６月。さやえんどう、グリーンピースなどがあります。βカロテン、カリウム、ミネラル、ビタミンB群を豊富に含んでいます。薬膳では胃腸を整え、元気を補う食材です。

オクラの薬膳的効能と使い方



オクラの旬は６月～９月。水溶性食物繊維『ペクチン』が豊富。薬膳では体の潤い不足の時に使用します。

お麩の薬膳的効能と使い方



お麸は小麦粉のデンプン質を除いたものです。良質なタンパク質が摂取できます。薬膳では食欲不振の時などに使われています。