

か、行

2021/01/08 公開

食材（か行）

か～こ 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じゃがいもなど根菜類には体を温める作用があったり、熱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の野菜には熱を冷まし、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。

○薬膳的効能

○こんな子におススメ

○調理方法

○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/](https://j-pcm.com/)

が行っております。

[かぶの薬膳的効能と使い方](#)



かぶの旬は3～5月の春と10月～1月の秋。春物は柔らかく、秋物は甘味が強いといわれています。消化を助ける酵素が豊富に含まれているので、食べすぎ・消化不良・便秘にとっても良い食材です。

[かぼちゃの薬膳的効能と使い方](#)



かぼちゃの旬は7～12月。胃の粘膜保護や血行促進にとっても良い食材。寒くなるこれからの季節にとってもおすすめです。

[カリフラワーの薬膳的効能と使い方](#)



カリフラワーの旬は11月～3月。ビタミン・食物繊維が豊富で栄養価の高い食材です。

[キウイフルーツの薬膳的効能と使い方](#)



薬膳で『酸甘化陰』といって、酸味と甘味は潤いを生み出します。キウイフルーツは暑さで潤い不足になりやすい季節にとってもおすすめの食材です。

[キャベツの薬膳的効能と使い方](#)



春キャベツの旬は3月～5月中旬頃。葉がみずみずしく柔らかいので生でも美味しく食べる事ができます。薬膳では胃を健康にする時に用いられます。

[牛肉の薬膳的効能と使い方](#)



牛肉は良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB群、鉄、亜鉛などミネラルを豊富に含み、栄養価が高い食材。薬膳では『血肉有情』といって、動物性は植物性よりも早く補うことができるといわれています。

[きゅうりの薬膳的効能と使い方](#)



きゅうりの旬は6月～8月。96%が水分なので、食べるだけで水分補給できます。薬膳では体の余分な熱を冷まし、利尿しながら脱水予防もできるので、暑い季節にピッタリな食材です。

[クコの実の薬膳的効能と使い方](#)



クコの実は乾燥したものが主なので年中手に入る食材。粒が大きく、水に浮くものが質の良いクコだと言われています。冬場に特にオススメしたい食材です。

[クランベリーの薬膳的効能と使い方](#)



クランベリーの旬は10月～12月頃。薬膳では血の巡りを良くしたい時などに使用されます。

[栗の薬膳的効能と使い方](#)



栗の旬は9月～11月中旬頃まで。秋の味覚の代表ですね。薬膳的な効能にとっても優れた食材なので、ぜひ取り入れてみてください。

[くるみの薬膳的効能と使い方](#)



くるみはたんぱく質やビタミンEを多く含む栄養価の高い食品。薬膳では足腰の衰えや慢性の咳などに使われます。

[黒キクラゲの薬膳的効能と使い方](#)



薬膳で『補腎』といい、アンチエイジングには黒い食材が良いといわれています。中でも補腎効果が高いのが黒キクラゲです。

[黒ごまの薬膳的効能と使い方](#)



薬膳で『ごま』は白と黒で効能が違います。潤いを補いたい時は白ごま、黒ごまは血を補ったり、老化防止の効能で使用されます。

[黒砂糖の薬膳的効能と使い方](#)



薬膳で黒砂糖は体を温め腹痛を和らげる、冬におすすめの食材です。

[黒米の薬膳的効能と使い方](#)



紫黒米、古代米とも呼ばれ、アントシアニンを多く含む。古来より滋養強壮作用があるとされ「長寿米」として食べられています。

[黒豆の薬膳的効能と使い方](#)



黒豆は薬膳では『腎（生命エネルギー）』を補う食材。特に冬は黒い物を摂取すると腎を補うので良いと言われています。アンチエイジングにおススメの食材。

[桑の実の薬膳的効能と使い方](#)



桑の実の旬は6月頃。欧米ではマルベリーと呼ばれ、スーパーフードとして人気ですね。薬膳では『補腎』といって、生命エネルギーを補い、老化予防におススメの食材です。

[くわいの薬膳的効能と使い方](#)



くわいの旬は11月～1月。お正月料理の定番ですね。薬膳では便通を良くしたい時などに使われます。

[鶏卵の薬膳的効能と使い方](#)



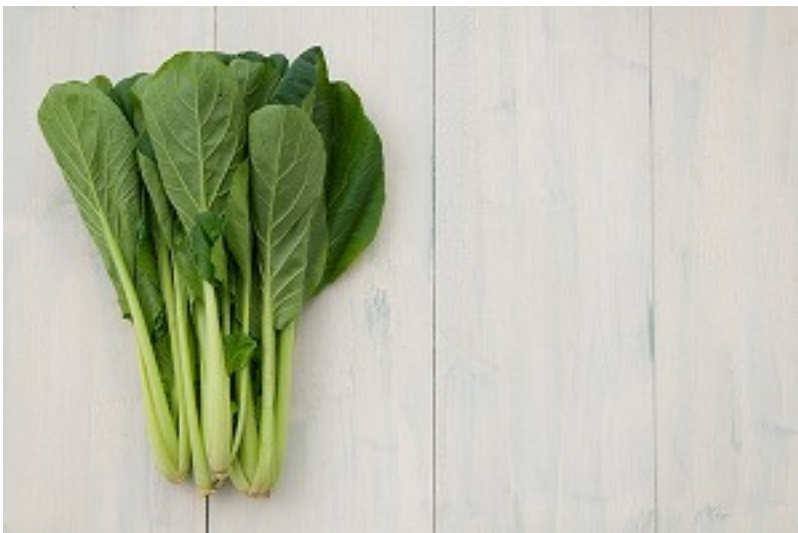
「完全栄養食品」といわれるほど栄養価の高い食材の鶏卵。薬膳では貧血や身体の潤い不足に使われています。

[ゴーヤの薬膳的効能と使い方](#)



ゴーヤ（苦瓜）の旬は6月～8月。ゴーヤのビタミンCは熱に強く加熱しても壊れにくいので、とても優秀な食材。薬膳では体の熱を冷まし、熱中症や夏バテに使われています。

[小松菜の薬膳的効能と使い方](#)



小松菜の旬は12月～2月。薬膳では胃腸を健康にして、便通を良くする時などに用いられる食材です。

[小麦の薬膳的効能と使い方](#)



ダイエットやアレルギーなどで敬遠されがちな小麦ですが、薬膳では『安神』といって、情緒を安定させる効果があるといわれています。

[米麹の薬膳的効能と使い方](#)



麹にはたくさんの酵素が含まれており、食物の栄養を消化吸収しやすくする働きがあります。薬膳でも昔から消化不良に使われていた食材です。

[こんにゃくの薬膳的効能と使い方](#)



こんにゃくは薬膳では、体の余分なものを出す時に使われています。また古くから「砂払い」といわれ、冬至に食べる風習があります。

[昆布の薬膳的効能と使い方](#)



乾燥のものは年中出回っていますが、昆布の旬は7月～9月。薬膳ではむくみをとったり、便秘の時などに使用されます。