2021/01/07 公開

食材（さ行）

さ～そ 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。

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。

さくらんぼの薬膳的効能と使い方

さくらんぼの旬は５月～７月。カリウムが豊富でむくみに良いと言われています。薬膳的には果物として珍しい温性。体を温める作用があります。

ザクロの薬膳的効能と使い方

ザクロの旬は９月～１１月頃。薬膳では空咳や肌の乾燥の時などに使用されます。

鮭の薬膳的効能と使い方

鮭の旬は９月～１１月頃。アスタキサンチンの色素で赤く見えますが、分類は白身魚。薬膳では胃腸の元気がない時などに使用されます。

サツマイモの薬膳的効能と使い方

サツマイモの旬は１０月～１月。食物繊維とヤラピン（白いミルク状の液体）の相乗効果で便秘の改善に効果的な食材です。

里芋の薬膳的効能と使い方

里芋の旬は１２月～１月。薬膳では胃腸を健康にしたり、咳や痰に効果的な食材です。

さやいんげんの薬膳的効能と使い方

さやいんげんの旬は６月～９月。江戸時代に中国の僧侶、隠元禅師によって伝えられたため「いんげん」と呼ばれているそうです。薬膳では元気を補う時に使用されます。

さんざしの薬膳的効能と使い方

さんざしの旬は９月～１０月。薬膳では消化を助ける時に使用されます。お肉の脂などでお腹をこわしやすい子におススメ。

さんまの薬膳的効能と使い方

さんまの旬は９月～１１月。薬膳では、血の巡りを良くする時などに使用されます。

しいたけの薬膳的効能と使い方

しいたけの旬は３月～５月。食物繊維やビタミンDが豊富。整腸作用、歯や骨を丈夫にし、脳神経の発育にも良いといわれています。薬膳では元気を補う代表食材です。

鹿肉の薬膳的効能と使い方

近年ジビエ料理で人気の鹿肉。犬猫の薬膳食材としても身体を温め、補う力が強く、とてもおススメです。

ししゃもの薬膳的効能と使い方

ししゃもは薬膳で、血の巡りを良くしたい時などに使われています。寒くて血の巡りが悪くなりやすい冬場におすすめの食材です。

シソの薬膳的効能と使い方

シソの旬は６月～９月。シソの香り成分には高い殺菌力や防腐作用があり、刺身の付け合わせなどに使われています。薬膳的にも魚介の解毒に使われています。

しめじの薬膳的効能と使い方

しめじの旬は９月～１０月。薬膳では元気を補いたい時に使用されます。カロリーが低く、旨味成分が豊富なので、ダイエット中の子のトッピングにはとてもおススメ食材です。

白きくらげの薬膳的効能と使い方

肺を潤す効果に優れた食材。楊貴妃が好んで食べていた事で有名ですね。肌を潤す効果もバツグンなので乾燥が気になる季節におススメです。

白ごまの薬膳的効能と使い方

白ごまの旬は９月～１０月。表面がふっくらとしていて肉厚な物が良質。黒ゴマよりも肺を潤す効果が高いので、乾燥の秋におススメの食材です。

ジャガイモの薬膳的効能と使い方

ジャガイモに豊富に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、風邪予防や疲労回復に良い食材。カリウムも多く、塩分を排泄する効果が期待できます。薬膳では、胃腸を元気にする代表食材です。

春菊の薬膳的効能と使い方

春菊の旬は１１月～３月。香りが良く、イライラしがちな子にとてもおススメの食材です。

生姜の薬膳的効能と使い方

生姜は身体を温める代表的な食材ですね。薬膳では、風邪の初期や吐き気を止める時に使います。

スイカの薬膳的効能と使い方

夏といえばスイカ！というくらい定番の果物ですよね。『天然の白虎湯』と呼ばれ、薬膳的にも暑い日にスイカはとってもおススメです。熱中症予防にも良いです。

せりの薬膳的効能と使い方

せりの旬は１２月～４月。ビタミンCやミネラルが豊富に含まれており、老化防止や骨の生成にとても良い食品です。

セロリの薬膳的効能と使い方

セロリの旬は５月～１０月。薬膳ではストレスによる目の充血の時などに使用されます。

蕎麦の薬膳的効能と使い方

１０月頃に収穫される蕎麦は『秋蕎麦』と呼ばれ、味、香り、色全てが優れ、珍重されています。蕎麦は薬膳では食べ過ぎによる消化不良の時などに使用されます。

空豆の薬膳的効能と使い方

空豆の旬は４月～６月。ビタミン・ミネラルが豊富で植物性たんぱく質も摂取できる優れた食材。薬膳では胃腸を健康にする時に使われます。