

# た行

2021/01/06 公開

## 食材（た行）

た～と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。

[大根の薬膳的効能と使い方](#)



大根の旬は11月～2月。消化を助ける酵素が豊富に含まれているので、消化不良の時などによく使われています。

### [大豆の薬膳的効能と使い方](#)



大豆は日本でとても身近な食材ですね。薬膳では胃腸を健康にし、元気を補う代表的な食材です。

### [たけのこの薬膳的効能と使い方](#)



たけのこの旬は品種により異なりますが、4月～6月。カリウムや食物繊維を多く含み、むくみや整腸作用に効果的な

食材です。薬膳ではデトックス作用の高い食材です。

### [豆腐の薬膳的効能と使い方](#)



薬膳で豆腐は身体を潤し、余分な熱を冷ます効果があります。乾燥により身体の熱を冷ます事ができず、ほてり・熱がりがある時によく使われます。

### [トウモロコシの薬膳的効能と使い方](#)



野菜と思われがちなたウモロコシですが、主成分は炭水化物で『穀類』に分類されます。栄養学的にも薬膳的にも疲労回復におすすめの食材。疲れやすい夏に良いですね。

### [トマトの薬膳的効能と使い方](#)



トマトの旬は6月～8月。薬膳では潤いを補い渴きを止める働きで使用されます。暑気あたりの緩和に良いので暑い季節にピッタリの食材です。

### [鶏肉の薬膳的効能と使い方](#)

