

な行

2021/01/05 公開

食材（な行）

な～の 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。

[なすの薬膳的効能と使い方](#)



なすの旬は7月～9月。薬膳では余分な熱を冷まし、血の巡りを良くする目的で使われています。

[ナタマメの薬膳的効能と使い方](#)



ナタマメの旬は9月～11月。ジャックと豆の木のモデルになったといわれている程、成長の早い植物。薬膳では胃腸の冷えなどによく使われています。

[納豆の薬膳的効能と使い方](#)



納豆はナットウキナーゼという特有のたんぱく質分解酵素を含み、血栓を予防する効果があるといわれています。薬膳では血の巡りを良くし、解毒の食材として使われています。

[なつめの薬膳的効能と使い方](#)



日本ではまだ馴染みが薄いなつめですが、中国ではとてもメジャーな健康食材です。薬膳では元気と血を補う時に使われています。

[菜の花の薬膳的効能と使い方](#)



菜の花の旬は1月～3月。カロテン・ビタミン・ミネラルが豊富、中でもビタミンCはほうれん草の約4倍！葉酸、鉄分など不足しがちな栄養素も野菜の中でトップクラスの含有量です。

[なめこの薬膳的効能と使い方](#)



なめこは店頭で年中販売されていますが、露地物の旬は9月～11月頃。薬膳では元気がない時などに使用されます。

[ニシンの薬膳的効能と使い方](#)



北海道太平洋沿岸でとれるニシンの旬は10月～11月頃。薬膳では元気がない時などに使用されます。

[にんじんの薬膳的効能と使い方](#)



にんじんの旬は10月～12月。細胞の酸化を防ぐβ-カロチン豊富な事が有名ですね。薬膳では血を補い目の健康に

とても良い食材です。

[海苔の薬膳的効能と使い方](#)



乾燥したものは通年売っていますが、海苔の旬は11月～2月。薬膳では痰のある咳の時などに使われています。