

2021/01/04 公開

食材（は行）

は〜ほ 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。

パイナップルの薬膳的効能と使い方



パイナップルの旬は５月～８月。体の余分な熱を冷まし、渇きを止めるのでこれからの暑い季節にとてもおススメです。

白菜の薬膳的効能と使い方



白菜の旬は１１月～２月。中国では大根、豆腐と共に「養生三宝」といわれるほど、薬膳で重宝されている野菜です。冬の野菜不足解消にとてもおススメ。

パクチーの薬膳的効能と使い方



パクチーの旬は３月～６月。シャンツァイ（香菜）、コリアンダーなどとも呼ばれていますね。精油成分が胃腸の働きを助け、抗酸化作用を持つビタミンCが豊富な食材。薬膳では食欲不振の時などに使用されます。

はちみつの薬膳的効能と使い方



主成分のブドウ糖は効率よいエネルギー源となります。ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、ポリフェノールなど、150種類もの栄養素が含まれている食材。薬膳では体を潤す代表食材です。

はとむぎの薬膳的効能と使い方



はとむぎは『ヨクイニン』という生薬。イボ取りで有名ですね。体の余分な熱と水分を取り除き、胃腸の調子を整えてくれるので、ジメジメした季節にはとてもおススメです。

パセリの薬膳的効能と使い方



カルシウム、鉄分、ビタミンC、βカロテンなど、含まれる栄養素は野菜の中でもトップクラス。薬膳では、血を補い巡りを良くする食材です。

バナナの薬膳的効能と使い方



通年スーパーで購入できるので、旬は無いように思われがちですが、日本では沖縄や奄美大島などで生産されており、旬は６月～９月です。薬膳的に見ても、体の熱を冷ます寒性なので暑い季節に食べるのが向いています。

ピーマンの薬膳的効能と使い方



ピーマンの旬は６月～８月。ビタミンCが豊富でトマトの４倍含まれています。薬膳では気を巡らせ、イライラの緩和に使用されたりします。

びわの薬膳的効能と使い方



びわの旬は５月～６月。カロテンやポリフェノール、サポニンなどを多く含んでいます。薬膳では咳や痰を取り除く時に使われています。

豚肉の薬膳的効能と使い方



豚肉はビタミンB1の配合量が多く、疲労回復に効果的な食材です。薬膳では潤いと元気を補う時に使われています。

ブロッコリーの薬膳的効能と使い方



ブロッコリーの旬は１１月～３月。ビタミンを豊富に含むので、犬猫の食事にもとてもおススメの食材です。

ヘチマの薬膳的効能と使い方



ヘチマは沖縄ではナーベーラーと言い、炒めものや煮物で良く食べられていますね。薬膳では涼性で体の余分な熱を冷ますので、暑い季節にピッタリの食材です。