

ま行

2021/01/03 公開

食材（ま行）

ま～も 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。

[舞茸の薬膳的効能と使い方](#)



スーパーでは通年見かけますが、舞茸の旬は9月～10月。薬膳では主に胃腸や脳の働きを高める用途で使用されます。

[マッシュルームの薬膳的効能と使い方](#)



天然物のマッシュルームの旬は10月～12月。薬膳では胃腸虚弱に用いられる食材です。

[マンゴーの薬膳的効能と使い方](#)



マンゴーの旬は5月～8月。薬膳では主に胃腸を整え食欲不振の時に使われています。

みかんの薬膳的効能と使い方



みかんの旬は12月～2月。薬膳では、食欲不振、口の渇きなどに使用される食材です。

ミツバの薬膳的効能と使い方



ミツバの旬は3月～5月。日本のハーブと呼ばれ、香りの効果が精神安定に効果的な食材。カリウムやカロテンを豊富に含み、高血圧や動脈硬化の予防に効果的。薬膳ではストレス・イライラに使われています。

むかごの薬膳的効能と使い方



山芋のつるの枝分かれする部分に、ぽちっとできるのが「むかご」です。薬膳では足腰の衰えを予防したい時などに使われています。

[メロンの薬膳的効能と使い方](#)



メロンの旬は4月～9月。体の余分な熱を冷ますので、薬膳では暑気あたりの時などに使われています。

[もずくの薬膳的効能と使い方](#)



薬膳では余分な熱を冷まし、利尿したい時などに使用されます。

もち米の薬膳的効能と使い方



薬膳でもち米は体を温め、元気を補い、老齢・元気が足りない事による『漏れ出る』症状を抑える効能があるといわれています。

桃の薬膳的効能と使い方



桃の旬は6月～9月。果物は体を冷やすものが多いですが、桃は珍しく温性。薬膳では便秘の時などに使われます。