

や行

2021/01/02 公開

食材（や行）

や、ゆ、よ 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。

[ゆずの薬膳的効能と使い方](#)



ゆずの旬は11月～1月。薬膳では消化不良を改善したい時などに使われています。

[ヨーグルトの薬膳的効能と使い方](#)



乳酸菌で整腸作用というイメージの強いヨーグルト。薬膳では潤いを補う効果に優れた食品です。