

# ら行

2021/01/01 公開

## 食材（ら行）

ら～ろ 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。

[緑豆春雨の薬膳的効能と使い方](#)



春雨は材料によって種類が異なります。ここでは梅雨から夏の暑い季節にぴったりの緑豆春雨の薬膳的効果をお伝えいたします。

### [りんごの薬膳的効果と使い方](#)



りんごの旬は概ね10月～12月。薬膳では胃腸の調子を整えたい時などに使用されています。

### [レタスの薬膳的効果と使い方](#)



レタスの旬は11～12月。薬膳では体の余分な熱を冷まし、便秘や尿の出が悪い時に使われます。

## レモンの薬膳的効能と使い方



国産レモンの旬は10月～3月。ビタミンCとクエン酸が豊富な事で有名ですね。薬膳では潤いを生み出す食材として使用されています。