



妊活応援レシピ食材紹介

カブ

薬膳では、しょうじやく こうき じいん おんい しがい げどく 消食・降気・滋陰・温胃・止咳・解毒の作用があるとされており、胸腹部の冷痛をとり、潤いをもたせて便秘や口渇、咳を止めます。胃を温める作用で胃の活動を助け、頭にのぼった気を下ろす作用でイライラ・頭痛・のぼせに効果があります。また、熱を持った腫れ物に効果があるため、乳腺炎にも良いです。ビタミンCや、すぐれた整腸作用のある消化酵素であるアミラーゼも豊富に含まれています。



豚肉

薬膳では、じいん ほき ほけつ ほじん 滋陰・補気・補血・補腎(腎を補う)の作用があるとされており、潤いを持たせて、気(生命エネルギー)を補い、血の量や栄養を増やします。腎が不足してしまうと、不妊や老化の促進、子供の成長不良につながると考えられています。腎を補うことで精力が高まるので、病後の体力回復や虚弱体質の改善にも役立ちます。牛肉に比べて豚肉は、疲労回復や末梢神経などの働きを正常に保つ働きがあるビタミンB1がずっと豊富に含まれております。薬膳では、豚はお肉よりも内臓の方が効果が高いとされています。レバーなどは貧血改善にとっても良いです。



ニンニク

薬膳では、おんちゆう けんい しがい かたん げどく 温中・健胃・止咳・化痰・解毒の作用があるとされており、胃やお腹の中心を温め、胃の活動が正常になるように鍛え、咳をしずめます。水分代謝でのトラブルを改善するため、デトックスも期待できます。また、おけつ 瘀血(血の滞り)の改善による血液サラサラ作用もあります。「にんにくパワー」と言われ、疲労回復、風邪予防から脳の活性化まで幅広く役立ちます。豚肉と組み合わせることで、疲労回復をさらに強力にサポートします。

