



妊活応援レシピ食材紹介

白菜

便秘改善

薬膳での作用……せいねつ じょはん けんぴ しょうしょく こうき清熱・徐煩・健脾・消食・降気

胃腸を元気にして未消化物を取り除き、便秘の改善します。

また、余分な熱を取ることで不安を改善し、

喉の渇きを取ることで、激しい咳やしっくりなどを改善する効果もあります。

酒の毒を解消する作用もあるとされており、二日酔いの時などにもオススメ。

ビタミンCや食物繊維も豊富なので、肌荒れを改善する効果も期待できます。

【注意】

胃腸が弱く冷える方は、漬物などの生食は注意が必要です。



ブロッコリー

生活習慣病予防

薬膳での作用……ほじん けんぴ ほごぞう きょうそう補腎・健脾・補五臓・強壯

妊娠に関係の深い「腎（じん）」の不足を補い、

胃腸の働きをサポート、強健で粘り強くなる作用で虚弱体質を改善します。

抗酸化作用が高く免疫力を上げるので、

ガンや生活習慣病の予防、高血圧の改善も期待できます。

栄養価が高く、特にビタミンCを豊富に含みます。

【注意】

ビタミンCは長時間茹でると流れてしまうので、多少歯ごたえのある硬さがオススメです。



バター

薬膳での作用……ほごぞう ほき ほけつ じゅんそう しかつ補五臓・補気・補血・潤燥・止渴

疲労を回復して虚弱体質を改善、元気を補ってストレスを軽減します。

ストレス軽減

女性に大切な血を補うことで肌に潤いを持たせ、喉の渇きも解消します。

バターの黄色はビタミンAの黄色で、肌や粘膜を正常な状態に保ち、

細菌などの抵抗力も高めます。

【注意】

一度溶けたものを冷蔵庫で冷やし固めても、元のような風味は戻りません。

