



# 妊活応援レシピ食材紹介

## ほうれん草

けつ  
血を補う事で、血の不足による様々な症状、貧血やドライアイ・眼精疲労・便秘などを解消します。また、お酒の毒を抜いたり、風邪の予防や血栓・動脈硬化の予防にも効果があるとも言われています。更に、妊活に良いとされる葉酸も含まれている嬉しい食材。豚肉と合わせると味の相性が良く、疲労回復も期待できます。

眼精疲労を回復



ほけつ じいん せいねつ じょはん つうべん  
【薬膳での作用】補血・滋陰・清熱・徐煩・通便  
【含まれる栄養素】β-カロテンやビタミンB2、Cなど

## 卵

潤いを持たせることで熱を冷ましたり、血の量や栄養を補います。胎児の安定を図る事もできます。非常に栄養価の高い食べ物で、不眠・めまい・精神不安定な症状を改善させる効果もあります。卵の鉄分は身体に吸収されやすいので、貧血傾向がある方にはオススメです。ただし、温泉卵は消化しにくいので、胃腸が弱っている方は控えめに。



不眠・めまいを改善

じいん じゅんそう ほけつ あんたい  
【薬膳での作用】滋陰・潤燥・補血・安胎  
【含まれる栄養素】ビタミンCなど

## 柚子

胃の中の未消化物を取り除くことで食欲不振を解消し、疲労やストレス軽減にも良い効果があるとされています。また、咳を鎮め、痰を切る効果があるので、風邪をひいた時などにも良いです。食欲がない時に薬味として使ったり、二日酔いにも効果があるので忘年会や新年会シーズンにはうってつけです。

食欲不振を解消



しょうしょく かたん げじゅどく りき  
【薬膳での作用】消食・化痰・解酒毒・理気  
【含まれる栄養素】ビタミンCやクエン酸など