

《使用薬膳効能》

- ・陳皮 熱を鎮め、湿を乾かし、心に作用する「苦」と、発散や停滞しているものを動かす作用がある
- ・八角 特に身体を温める効果が高く、冷えが気になる時や食欲不振の時に使ってみるとよい
- ・にんにく 疲労回復に優れたビタミンB1の吸収を手助けして、滋養強壮効果が期待できる
- ・ねぎ 血行促進、疲労回復、殺菌作用、免疫力を高めるといった効果があり、風邪の症状に効くと言われている
- ・ハスの実 胃腸を丈夫にしたり、心を穏やかにする働きがある
- ・しょうが 防腐剤、強壯剤、利尿剤の効果があり、熱を冷まし、食欲を促し、消化を高め、風邪、咳、リウマチの痛みにも効くと考えられている
- ・クコの実 肝細胞の再生を促して、動脈硬化を予防する効能がある
- ・しいたけ 疲労回復効果の「ビタミンB1」骨と歯の発育を促す「ビタミンD」や「食物繊維」・高血圧や動脈硬化防止に効果
- ・シナモン 体の冷えを取り除き、血の巡りをよくする成分が含まれています。
- ・丁子 体の内部の冷えからくる不調に対する処方に使われています。
- ・カルダモン 香りには疲労回復、気分を落ち着かせて緊張をほぐす効果があるといわれています。
- ・ブラックペッパー 辛味成分ピペリンには栄養の吸収を促す作用があるとされている