

# 香味野菜の効果

香味野菜とは香りが高く、料理の風味や味を引き立てるために使われる野菜の総称です。香味野菜は味や香りだけではなく、疲労回復や血行促進効果や夏バテ時の食欲促進など薬膳的な効果も期待できます。

## 生姜



食欲増進  
血行促進  
殺菌効果

加熱・乾燥させると  
血行促進効果 UP

## 大葉



体を温め、発汗や解熱作用  
胃腸の働きを整える  
生ものの防腐作用（食中毒予防）

B カロテンやビタミン B2、カルシウム  
も含まれ、抗酸化作用をもち皮膚や粘膜  
を健康に保ってくれる  
油を使って調理すると吸収率 UP

## にんにく



疲労回復  
血行促進  
免疫力 UP  
抗がん作用

ビタミン B1 の吸収を高めてくれるので、  
豚肉と一緒に食べるとより効果的

## みょうが



血行促進  
食欲増進  
発汗や呼吸の改善  
血液の循環改善

口内炎・生理痛・生理不順の改善

成分はほとんどが水分  
カリウムが含まれているので体内の水分  
調整をしてむくみ解消効果も期待できる

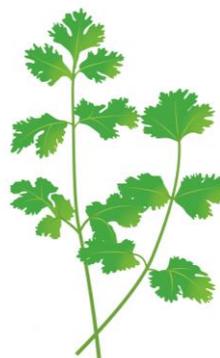
## セロリ



全身の代謝 UP  
ストレス耐性力 UP  
血圧降下作用

茎より葉の部分に  
栄養成分が多い

## パクチー



デトックス効果  
眼の健康維持  
血液循環の促進  
B カロテン、ビタミン C、  
ビタミン E が豊富  
⇒体内でビタミン A に変換し  
眼や皮膚の粘膜を健康的に維持  
したり抵抗力を強めてくれる

食欲が低下しがちな夏場は、夏バテ予防のためにも栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。  
香味野菜を上手に取り入れ食欲が落ちないように 暑い夏も夏バテせずに乗り切りましょう！