# 3月の薬膳　雛祭り

## 3月の行事食は滋養強壮を目的とした薬膳料理です。

※食品効能についての参考資料
- 薬用食品学改訂第5版
- 心にやさしい和の薬膳
- 5訂日本食品成分表

【献立】

**一・餡かけ茶碗蒸し**

※食品効能

〈銀杏〉

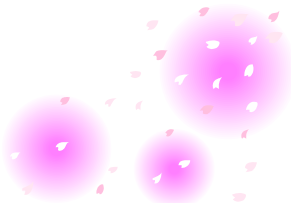
銀杏は食用の他に中国では民間薬に用いれれ「白果（ビヤッカ）」とも呼ばれており、滋養強壮や去痰、頻尿の抑制などに効果があるとされています。ただし銀杏を生で食べたり、また食べ過ぎることは逆に体にとってよくないため注意が必要です。

**一・天麩羅**

〈紅花〉

体を温める作用があり冷え性によいとされ、また血液浄化作用もあるとされています。

**一・吸物（アサリ・白キクラゲ・菜の花）**

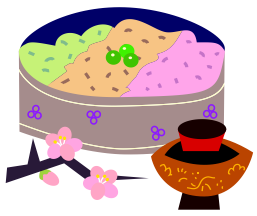


※食品効能

〈白キクラゲ〉

美肌によく、滋養強壮作用もあり、繊維が多いため便秘にもよいとされています。

**一・花ちらし寿司**



※食品効能

〈クコの実〉

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用するといわれています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとされています。

〈黒酢〉

黒酢は有機酸をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり、疲労回復に役立ちまた、善玉コレステロールを増加させる作用があるとされています。

**一・苺のヨーグルトムース**

〈ヨーグルト〉

ヨーグルトのビフィズス菌は腸内の環境を整える作用があるため、便秘予防によいといわれています。

レストラン課