

# SG-235 新企画

## 日々を元気に! 薬膳カレンダー

- サイズ…46/4切・13枚 (535×380<sup>mm</sup>)
- 用紙…ケント70kg
- 梱包数(重量)…100冊(24kg)
- 名入スペース…75×380<sup>mm</sup>
- 名入印刷寸法…55×340<sup>mm</sup>以内
- 表紙名入印刷…有

ホットメルト製品です 紙  
色バール 天地幅:25mm

※メイン食材の持つ効果・効能や、おすすめの食べ合わせを分かりやすく掲載しています。

※温かみのあるタッチのイラストもポイントです。



# 薬膳情報で日々を健やかに —— 旬の食材の効果と食べ合わせを掲載

### 効果的な食べ合わせ

**1 牡蠣**

はくさいも牡蠣も、ストレスを緩和し精神を安定させる作用があります。牡蠣を入れた鍋や炒め物は、受験生や更年期のメンタルケアによい食べ合わせです。牡蠣に豊富に含まれるタウリンやグリコゲン、ビタミンB12は肝機能の強化に役立ち、新年の暴飲暴食で疲れた胃腸や肝臓をいたわってくれます。

**2 豚肉**

はくさいの「傷った影響を与えにくい」平の性質と、豚肉の「潤いを補う」働きが合わさって、体の熱バランスを整えます。鍋料理と一緒に摂れば体を温め、風邪の予防にも効果的です。

●家庭でもすぐに実践できる  
おすすめの食べ合わせを掲載

### はくさいの薬膳豆知識

**薬膳データ** 属性 寒性 味 甘味  
はくさいは冬に旬を迎える食材にも関わらず、「平」ですが、冬食には体中の熱を冷やして、体質の偏りを調整する働きがあります。特に「平」の性質を和らげる働きが強いとされています。冬に食べることで、体質の偏りを和らげ、冬の乾燥による肌荒れや喉の乾燥を防ぐ効果があります。

**主な効果** 解毒・発熱アンチ  
食物繊維が豊富なはくさいは、腸を柔らかくする働きがあります。また、腸内の悪玉菌を増やさない働きも期待できます。免疫力を高め、風邪の予防や回復に効果的です。また、冬場の乾燥による肌荒れや喉の乾燥を防ぐ効果があります。

**効果的な食べ合わせ**

1 牡蠣  
はくさいも牡蠣も、ストレスを緩和し精神を安定させる作用があります。牡蠣を入れた鍋や炒め物は、受験生や更年期のメンタルケアによい食べ合わせです。牡蠣に豊富に含まれるタウリンやグリコゲン、ビタミンB12は肝機能の強化に役立ち、新年の暴飲暴食で疲れた胃腸や肝臓をいたわってくれます。

2 豚肉  
はくさいの「潤いを補う」働きと、豚肉の「熱を冷やす」働きが合わさって、体の熱バランスを整えます。鍋料理と一緒に摂れば体を温め、風邪の予防にも効果的です。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

