

根菜類

素材と旬	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	痰湿	cal & 含有量が多い栄養素	1日摂取量割合	アンチエイジング 滋養強壮	ダイエット	骨形成	コリ冷え	成人病予防	整胃腸	ストレス	注意	効能						
かぶ(冬、春) 生100g	温					○	カロリー	20 kcal	1%								！冷え性の場合は、多食は避ける	むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、精神安定作用 貧血予防、疲労回復 美肌、抗酸化(アンチエイジング、美容)、免疫力向上、ドライイ・夜盲症改善 トライイ・夜盲症改善、美肌、免疫力向上、抗酸化 骨形成促進、血液凝固正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) タンパク質生成促進、美肌、抗アレルギー作用、不眠・神経過敏解消、月経前症候群の軽減 貧血予防、細胞再生正常化、胃腸保護 抗酸化(アンチエイジング、美容)、タンパク質(コラーゲン)生成促進、貧血予防、美肌、解毒 タンパク質、脂肪の消化を促進する消化酵素。発ガン性物質を分解する働きもある。 テンゲン分解を促進する消化酵素					
							カリウム	330 mg	17%	13		13											
							カルシウム	250 mg	36%		36												
							鉄	2.1 mg	18%	12		18											
							βカロテン	2800 mg	93%	70													
							ビタミンA	230 μg	46%	46													
							ビタミンK	340 μg	460%		70	70											
							ビタミンB2	0.16 mg	9%	9		4		9									
							ビタミンB6	0.16 mg	11%	11												11	
							葉酸	110 μg	46%	46										46		37	68
ビタミンC	82 mg	68%	68										10	10									
オキタンゼ													10	10									
ジアスターゼ													10	10									
合計点									305	2	119	202	9	57	115								
大根(秋、冬) 生100g	涼					○	カロリー	18 kcal	1%								！冷え性の場合は、多食は避ける	抗酸化(アンチエイジング、美容)、タンパク質(コラーゲン)生成促進、貧血予防、美肌、解毒 テンゲン分解を促進する消化酵素 タンパク質、脂肪の消化を促進する消化酵素。発ガン性物質を分解する働きもある。 血管強化、抗炎症作用、高血圧抑制、抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗アレルギー					
							カリウム	11 mg	9%	9			9										
							カルシウム																
							鉄																
							βカロテン																
							ビタミンA																
							ビタミンK																
							ビタミンB2																
							ビタミンB6																
							葉酸																
ビタミンC																							
オキタンゼ																							
合計点									59	-2	0	9	20	20	9								
ごぼう(通年) 生100g	涼					○	カロリー	65 kcal	3%								！冷え性の場合は、多食は避ける	むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング、美容) タンパク質生成促進、美肌、抗アレルギー作用、不眠・神経過敏解消、月経前症候群の軽減 整腸作用 抗酸化(アンチエイジング、美容)、抗ガン、消化・代謝性不良改善					
							カリウム	320 mg	16%	13		13											
							カルシウム	46 mg	7%	7		7											
							鉄	54 mg	15%	15		15											
							βカロテン																
							ビタミンA																
							ビタミンK																
							ビタミンB2																
							ビタミンB6																
							葉酸																
ビタミンC																							
オキタンゼ																							
合計点									89	32	35	21	0	49	29								
れんこん(秋、冬) 生100g	寒					○	カロリー	66 kcal	3%								！冷え性の場合は、多食は避ける	むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 抗酸化(アンチエイジング、美容)、タンパク質(コラーゲン)生成促進、貧血予防、美肌、解毒 健胃、腎臓・肝臓機能向上、タンパク質分解促進、食欲増進					
							カリウム	440 mg	22%	18		18											
							カルシウム	74 mg	7%	7		6											
							鉄	0.1 mg	7%	7		7											
							βカロテン																
							ビタミンA																
							ビタミンK																
							ビタミンB2																
							ビタミンB6																
							葉酸																
ビタミンC																							
オキタンゼ																							
合計点									78	-7	24	47	0	45	47								
山芋(通年) 生100g	平					○	カロリー	65 kcal	3%								血液や筋肉の主原料、酵素の主原料 むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 動脈硬化予防(コレステロール低下)、精神安定作用、脂肪燃焼促進、免疫力向上、美肌 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング、美容) 整腸作用 テンゲン分解を促進する消化酵素 タンパク質、脂肪の消化を促進する消化酵素。発ガン性物質を分解する働きもある。 健胃、腎臓・肝臓機能向上、タンパク質分解促進、食欲増進						
							タンパク質	2.2 g	3%	3		3											
							カリウム	430 mg	22%	17		17											
							βカロテン	0.1 mg	7%	7		7											
							ビタミンA																
							ビタミンK																
							ビタミンB2																
							ビタミンB6																
							葉酸																
							ビタミンC																
オキタンゼ																							
合計点									93	4	17	20	10	70	19								

