

# 健康食材大辞典へようこそ

健康食品・サプリメントに用いられる様々な健康食材の特徴・働きについてご紹介しています。

## 一覧

### あ行

- ▶ [赤カウクルア](#)
- ▶ [赤マムシ](#)
- ▶ [アガリクス](#)
- ▶ [アリ](#)
- ▶ [アルファルファ](#)
- ▶ [イチョウ葉](#)
- ▶ [ウコン](#)
- ▶ [エキナケア](#)
- ▶ [エゾウコギ](#)
- ▶ [エラブ海蛇](#)
- ▶ [オレガノ](#)

### か行

- ▶ [カイアポイモ](#)
- ▶ [花椒（カシヨウ）](#)
- ▶ [カツアバ](#)
- ▶ [カバノアナ茸（チャーガ）](#)
- ▶ [カムカム](#)
- ▶ [ガラナ](#)
- ▶ [菊芋](#)
- ▶ [ギムネマ](#)
- ▶ [キャッツクロー](#)
- ▶ [金時ショウガ](#)
- ▶ [グァバ葉](#)
- ▶ [グルコサミン](#)
- ▶ [グレープシード](#)
- ▶ [桑葉](#)
- ▶ [紅景天（コウケイテン）](#)
- ▶ [コブラ](#)
- ▶ [コラーゲンペプチド](#)
- ▶ [ゴーヤ](#)

### さ行

- ▶ [サソリ](#)
- ▶ [サメ軟骨](#)
- ▶ [サラシア](#)
- ▶ [シソ](#)
- ▶ [白インゲン豆](#)

真珠

- ▶ スッポン
- ▶ スピルリナ

## た行

- ▶ 大豆イソフラボン
- ▶ タイム
- ▶ タツノオトシゴ
- ▶ タマネギ
- ▶ 茶カテキン
- ▶ 田七人參
- ▶ トナカイ角
- ▶ 杜仲葉
- ▶ トンカットアリ

## な行

## は行

- ▶ ハイビスカス
- ▶ 蜂の子(ハチノコ)
- ▶ ハト麦
- ▶ バナバ葉
- ▶ パフィア
- ▶ ヒアルロン酸
- ▶ ヒバマタ
- ▶ プエラリアミリフィカ
- ▶ フコイダン(モズク)
- ▶ プロポリス
- ▶ 冬虫夏草
- ▶ ペドラウメカー

## ま行

- ▶ マカ
- ▶ マテ茶
- ▶ ムイラプアマ
- ▶ 無臭ニンニク
- ▶ 紫イペ
- ▶ モリンガ

## ら行

- ▶ 靈芝
- ▶ ローヤルゼリー

## や行

- ▶ ヤーコン
- ▶ 山伏草