2026/06/07 公開

桑の実の薬膳的効能と使い方

桑の実の旬は６月頃。
欧米ではマルベリーと呼ばれ、スーパーフードとして人気ですね。
薬膳では『補腎』といって、生命エネルギーを補い、老化予防におススメの食材です。

〇桑の実の薬膳的効能
・血を補う
・潤いを補う
・目を健康にする
・毛髪を健康にする
・腸を潤して便通を良くする
・五臓を補う
・関節の動きを良くする

〇こんな子におススメ
視力低下、白髪、便秘、皮毛や口の乾燥、不眠など、老化に伴う諸症状が気になる子に。

〇調理方法
よく洗ってそのまま与える。蜂蜜漬けにしても潤いを補う効果が高くなり良いが、カロリーが高いので少量にする。

〇注意したい事
糖尿の子、胃腸が弱く下痢をしている子には与えないようにする。

記事監修：日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/
食材を与える場合は体調を考慮しながら与えるようにしてください。