



2025/06/15 公開

## シソの薬膳的効能と使い方

シソの香り成分には高い殺菌力や防腐作用があり、刺身の付け合わせなどに使われています。薬膳的にも魚介の解毒に使われています。

### ○シソの薬膳的効能

- ・外からの冷えを追い出す
- ・気の巡りを良くする
- ・消化器の働きを正常にする
- ・胎児を安定させる
- ・魚介類の解毒作用

### ○こんな子におすすめ

風邪の初期で寒がる、嘔吐する、食欲不振、ストレスに敏感

### ○調理方法

細かく刻んでご飯にトッピング。火を通すと香りがとび、効果が薄れてしまいます。

### ○注意したい事

疲れやすい、元気がない子には控える。

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。