2025/09/17 公開

舞茸の薬膳的効能と使い方

スーパーでは通年見かけますが、舞茸の旬は９月～１０月。
薬膳では主に胃腸や脳の働きを高める用途で使用されます。

○舞茸の薬膳的効能

・五臓を補う
・元気を補う
・便通を良くする
・利尿作用
・脳の働きを高める

○こんな子におススメ

膀胱炎、むくみ、疲れやすい、少食、血圧が高い子に。

○調理方法

茹でる、蒸すなどして一口大にカットする。スープやご飯にトッピング。

○注意したい事

食物繊維を多く含むため、与えすぎると下痢の原因になる可能性があるので注意が必要です。

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。