



2021/10/19 公開

さんまの薬膳的効能と使い方

さんまの旬は9月～11月。
薬膳では、血の巡りを良くする時などに使用されます。

○さんまの薬膳的効能

- ・胃を健康にする
- ・食欲を増す
- ・血の巡りを良くする

○こんな子におすすめ

食欲不振、貧血ぎみ、疲れやすい、皮膚や舌にシミがある子に。

○調理方法

頭と尾と内臓を取り除き、圧力鍋で骨が柔らかくなるまで煮る。

○注意したい事

生で与えると体が冷えるので控える。
骨が硬いと喉につかえる可能性があり危険なので、しっかり柔らかくなるまで煮る。

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。