2025/10/22 公開

ニシンの薬膳的効能と使い方

北海道太平洋沿岸でとれるニシンの旬は１０月～１１月頃。
薬膳では元気がない時などに使用されます。

〇ニシンの薬膳的効能
・お腹を温める
・元気を補う
・血を補う
・血の巡りを良くする

〇こんな子におススメ
お腹が冷えて下痢しやすい、元気がない、貧血傾向の子に。

〇調理方法
頭を尾を取り圧力鍋で骨が柔らかくなるまで煮込む。

〇注意したい事
骨が柔らかくなるまでしっかり煮込む事が大事。

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。