2025/01/22 公開

# クコの実の薬膳的効能と使い方

クコの実は乾燥したものが主なので年中手に入る食材。
粒が大きく、水に浮くものが質の良いクコだと言われています。
冬場に特にオススメしたい食材です。

## ○クコの実の薬膳的効能

・肝腎を補う
・目を健康にする
・肺を潤す

## ○こんな子におススメ

視力が落ちてきた、膝腰が弱い、皮膚の乾燥やから咳がある子に。

## ○調理方法

水でふやかしてから、ご飯やスープに２～３粒トッピング。

## ○注意したい事

お腹を下している時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**
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。