



2022/12/09 公開

## むかごの薬膳的効能と使い方

むかごの旬は10月～12月。

一般的に食用で販売されているむかごとは、山芋の地上部分にできる直径1センチくらいの大きさの球芽のことです。山芋のつるの枝分かれする部分に、ぽちっとできるのが「むかご」です。

薬膳では足腰の衰えを予防したい時などに使われています。

### ○むかごの薬膳的効能

- ・足腰を強くする
- ・胃腸を健康にする
- ・元気を補う
- ・老化防止

### ○こんな子におすすめ

足腰の衰えを感じる、胃腸が弱り気味、疲れやすい子に。

### ○調理方法

ご飯と一緒に炊き込む、又はスープに入れる。

### ○注意したい事

生食は避け、火を通してあげるようにしましょう。

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。