



2025/01/19 公開

## ししゃもの薬膳的効能と使い方

ししゃもは薬膳で、血の巡りを良くしたい時などに使われています。寒くて血の巡りが悪くなりやすい冬場におすすめの食材です。

### ○ししゃもの薬膳的効能

- ・血の巡りを良くする
- ・痰を除く
- ・老化防止

### ○こんな子におすすめ

老化が気になる、舌や皮膚にシミが増えてきた、痰が出る子に。

### ○調理方法

よく焼いてから、頭と尾・小骨をとり除きご飯にトッピングする。

### ○注意したい事

干したものは塩分濃度が高いので生のししゃもを使用し、与えすぎに注意する。

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。