2024/12/29 公開

海苔の薬膳的効能と使い方

乾燥したものは通年売っていますが、海苔の旬は１１月～２月。
薬膳では痰のある咳の時などに使われています。

○海苔の薬膳的効能
・余分な熱を取り除く
・痰を取り除く
・咳を止める
・利尿作用

○こんな子におススメ
痰のある咳、肥満気味、むくみが気になる、尿が出にくい子に。

○調理方法
少量を小さくちぎり、ご飯やスープにトッピング。

○注意したい事
体が冷えている、下痢をしている時は控えめに。

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。