



2023/12/06 公開

## 黒キクラゲの薬膳的効能と使い方

薬膳で『補腎』といい、アンチエイジングには黒い食材が良いといわれています。中でも補腎効果が高いのが黒キクラゲです。

### ○黒キクラゲの薬膳的効能

- ・元気を補う
- ・血を補う
- ・穏やかに血の巡りを良くする
- ・咳を止める
- ・止血作用

### ○こんな子におすすめ

疲れやすい、産後の虚弱、免疫力低下、アトピー性皮膚炎で皮膚が乾燥してザラザラの子に。

### ○調理方法

たっぷりの水で戻し、細く切り、スープに入れる。

### ○注意したい事

下痢の場合は控えるようにする。

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。