



2025/09/10 公開

なめこの薬膳的効能と使い方

なめこは店頭で年中販売されていますが、露地物の旬は9月～11月頃。薬膳では元気がない時などに使用されます。

○なめこの薬膳的効能

- ・元気を補う
- ・痰を取り除く
- ・老化防止

○こんな子におすすめ

元気が無く疲れやすい、息切れしやすい、便秘ぎみ、老化が気になる子に。

○調理方法

茹でてから、ご飯やスープにトッピング。

○注意したい事

食物繊維が豊富なので与えすぎないように注意する。

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。