



2024/10/23 公開

栗の薬膳的効能と使い方

栗の旬は9月～11月中旬頃まで。
秋の味覚の代表ですね。薬膳的な効能にとっても優れた食材なので、ぜひ取り入れてみてください。

○栗の薬膳的効能

- ・胃腸を健康にする
- ・生命エネルギーを補う
- ・筋肉を強化する
- ・血の巡りを良くする
- ・止血作用
- ・咳を止め、痰を除く
- ・脳を健康にする

○こんな子におススメ

胃腸機能低下、足腰の衰え、下痢、胃弱、頻尿、尿失禁、痴呆症の予防など

○調理方法

できるだけ渋皮も捨てずに調理。
一口大に切って、お粥・スープ・煮物などに。

○注意したい事

記事監修：[日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/](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。