



2026/02/18 公開

くるみの薬膳的効能と使い方

くるみはたんぱく質やビタミンEを多く含む栄養価の高い食品。
薬膳では足腰の衰えや慢性の咳などに使われます。

〇くるみの薬膳的効能

- ・体を温める
- ・腎を補う
- ・咳を止める
- ・脳を健康にする
- ・便通を良くする

〇こんな子におすすめ

腰痛、頻尿、便秘、足腰の衰え、慢性の咳。

〇調理方法

炒ってから細かく刻んでご飯にトッピングする。

〇注意したい事

ニキビなど炎症のある肌荒れの時、下痢の時は控える。カロリーが高いため与えすぎに注意。

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。