



2026/03/25 公開

## 鶏肉の薬膳的効能と使い方

鶏肉は高たんぱくで吸収率が良いので手作り食にとってもおすすめの食材です。

### ○鶏肉の薬膳的効能

- ・元気を補う
- ・お腹を温める
- ・精を補う
- ・骨髓に栄養を補填する

### ○こんな子におすすめ

体力の低下、疲れやすい、食欲不振、骨が脆い。

### ○調理方法

長時間煮込んでスープにする。鶏の骨は破片が尖って危ないので与えないように気をつける。ささみは高たんぱく・低脂肪でたんぱく質の消化吸収がとても良いのでおすすめです。

### ○注意したい事

風邪で熱がある時、感染症などの時は控える。

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。