



2026/05/20 公開

## 米麹の薬膳的効能と使い方

麹にはたくさんの酵素が含まれており、食物の栄養を消化吸収しやすくする働きがあります。薬膳でも昔から消化不良に使われていた食材です。

### ○米麹の薬膳的効能

- ・未消化物を取り除く
- ・消化器を健康にする
- ・気の巡りを良くする
- ・下痢を止める

### ○こんな子におすすめ

消化不良、下痢をしている

### ○調理方法

お肉を調理する時に漬けておく、スープに加えるなど。

### ○注意したい事

塩麹は塩分が強すぎるので、塩分のない麹を使用する。

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。