



2020/12/04 公開

## マッシュルームの薬膳的効能と使い方

スーパーでは通年売られていますが、天然物のマッシュルームの旬は10月～12月。薬膳では胃腸虚弱に用いられる食材です。

### ○マッシュルームの薬膳的効能

- ・消化器を健康にする
- ・胃を元気にして食欲を増す
- ・気を巡らせる
- ・便通を良くする

### ○こんな子におすすめ

胃腸虚弱、食欲不振、お腹が張る。ストレスが多く、イライラしがちな子に。

### ○調理方法

小さく刻んでスープや煮物に入れると良いです。

### ○注意したい事

尿酸値が高い時は控える。

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。