



2026/08/23 公開

小麦の薬膳的効能と使い方

ダイエットやアレルギーなどで敬遠されがちな小麦ですが、薬膳では『安神』といって、情緒を安定させる効果があるといわれています。

○小麦の薬膳的効能

- ・情緒を安定させる
- ・胃腸を健康にする
- ・元気を補う

○こんな子におすすめ

落ち着きがない、不眠、胃腸が弱い、慢性的な下痢。

○調理方法

全粒小麦のお粥、茹でた小麦の粒をご飯にトッピング。

○注意したい事

精白されたものはアレルギーがしやすいので控えた方が良い。

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。