



2026/08/02 公開

イワシの薬膳的効能と使い方

マイワシの旬は7月～10月、カタクチイワシの旬は9月～1月頃です。
薬膳では疲れやすい、老化防止などに使用されます。

○イワシの薬膳的効能

- ・胃腸を健康にする
- ・気血を補う
- ・脳を機能を高める
- ・情緒を安定させる
- ・血の巡りを良くする
- ・筋骨を丈夫にする

○こんな子におすすめ

疲れやすく元気がない、老化が気になる、情緒が不安定な子に。

○調理方法

頭と尾と内臓を取り除き、圧力鍋で骨が柔らかくなるまで煮る。

○注意したい事

生で与えると体が冷えるので控える。

骨が硬いと喉につかえる可能性があり危険なので、しっかり柔らかくなるまで煮る。

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。