



2026/09/06 公開

うるち米（白米）の薬膳的効能と使い方

うるち米（白米）はパワーの源となるでんぷんの他、たんぱく質や脂肪、ビタミンなど栄養の宝庫。薬膳でも元気を補う代表的な食材です。

○うるち米の薬膳的効能

- ・お腹を補い、胃腸を健康にする
- ・元気を補う

○こんな子におすすめ

胃腸の元気がなく食欲不振、疲れやすく元気がない、下痢しやすい

○調理方法

そのまま炊いてご飯にする、お粥にする、スープでリゾットにする。

○注意したい事

特になし

記事監修：[日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/](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。