



2026/10/07 公開

鮭の薬膳的効能と使い方

鮭の旬は9月～11月頃。
アスタキサンチンの色素で赤く見えますが、分類は白身魚。薬膳では胃腸の元気がない時などに使用されます。

○鮭の薬膳的効能

- ・胃腸を元気にする
- ・お腹を温める
- ・血を補う
- ・血の巡りを良くする
- ・気の巡りを良くする
- ・余分な湿を取り除く

○こんな子におすすめ

お腹が冷えて元気がない、貧血傾向、関節痛の子に。

○調理方法

骨を取り除き、蒸す・煮るなどしてご飯にトッピング。スープに入れても良い。

○注意したい事

とても優しい食材なので、どんな体質でも与えて良い。
塩鮭は塩分が強いので、塩が付いていない物を使用する。

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。