



2026/10/11 公開

しめじの薬膳的効能と使い方

しめじの旬は9月～10月。
薬膳では元気を補いたい時に使用されます。
カロリーが低く、旨味成分が豊富なので、ダイエット中の子のトッピングにはとてもおススメ食材です。

○しめじの薬膳的効能

- ・元気を補う
- ・血を補う
- ・便通を良くする

○こんな子におすすめ

疲れやすい、元気がない、便秘ぎみの子に。

○調理方法

茹でてから一口大にカットして、スープやご飯のトッピングに。

○注意したい事

少し体を冷やす作用があるので、冷えのある子は控えめに。
食物繊維が多いので、与えすぎないように注意してください。

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。