

2026/11/22 公開

えのきの薬膳的効能と使い方

えのきの旬は１０月～１１月。店頭に並んでいるえのきのほとんどは人工栽培のため、通年出回っています。
元気を補い、肺を潤す、乾燥の季節にはかかせない食材です。

〇えのきの薬膳的効能
・元気を補う
・肺を潤す
・痰を除く
・解毒作用
・便通を良くする

〇こんな子におススメ
疲れやすい、肌荒れ、空咳、コロコロ便の便秘

〇調理方法
小さく刻んでスープに入れるのがおススメ。
ミキサーにかけたものを煮詰めてから凍らせ『エノキ氷』を作っておくと様々なお料理に使えて便利です。

〇注意したい事
お腹が冷えて下痢している子は控えるようにしてください。

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。