

2026/11/25 公開

エリンギの薬膳的効能と使い方

エリンギの旬は１０月～１２月。
スーパーでは通年売られているのであまり旬を感じない食材ですが、美味しく栄養価が高い旬に食べましょう。

〇エリンギの薬膳的効能
・体に潤いを補う
・老化防止

〇こんな子におススメ
から咳をする、喉が渇く、足腰が弱い、老化が気になる子に。

〇調理方法
一口大に切って茹でてからご飯やスープにトッピング。

〇注意したい事
繊維質が多いので、便の状態をみて量を加減してください。

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。