



2022/12/28 公開

鶏卵の薬膳的効能と使い方

「完全栄養食品」といわれるほど栄養価の高い食材の鶏卵。薬膳では貧血や身体の潤い不足に使われています。

○鶏卵の薬膳的効能

- ・体に潤いを補う
- ・血を補う
- ・精神を安定させる
- ・胎児を安定させる
- ・脳を健康にする

○こんな子におすすめ

不眠、精神不安定、皮毛が乾燥している、健忘、病後の体力回復に。

○調理方法

煮物やスープに。棗（なつめ）と相性が良いので、組み合わせて使うと良い。

○注意したい事

下痢、発熱の場合は控える。加熱しない生の卵白は中毒の恐れがあるので避けるようにしましょう。

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。