2025/01/05 公開

サツマイモの薬膳的効能と使い方

サツマイモの旬は１０月～１月。
食物繊維とヤラピン（白いミルク状の液体）の相乗効果で便秘の改善に効果的な食材です。

○サツマイモの薬膳的効能
・消化器を健康に保つ
・元気を補う

○こんな子におススメ
胃が弱い、食が細い、息切れ、疲れやすい、便秘（特に高齢）

○調理方法
煮物やスープ、デザートにしても良い。

○注意したい事
糖尿病、胃潰瘍、ガスがたまりやすい時は控える。

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。