2025/01/01 公開

里芋の薬膳的効能と使い方

里芋の旬は１２月～１月。
薬膳では胃腸を健康にしたり、咳や痰に効果的な食材です。

〇里芋の薬膳的効能
・消化器を健康に保つ
・痰を除く
・血の巡りを良くする
・解毒作用

〇こんな子におススメ
便秘ぎみ、痰のある咳、リンパ節の腫れ、甲状腺の腫れ。

〇調理方法
小さく刻んでお粥に混ぜて煮込む。煮物にしても良い。

〇注意したい事
ガスがたまりやすい場合は控え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。