

2026/11/15 公開

黒米の薬膳的効能と使い方

紫黒米、古代米とも呼ばれ、アントシアニンを多く含む。
古来より滋養強壮作用があるとされ「長寿米」として食べられています。

○黒米の薬膳的効能

・消化器を健康にし肝を暖める
・肺を補う
・食欲増進
・お腹を温める
・下痢を止める
・眼精疲労を改善
・血の巡りを良くする
・精を補う

○こんな子におススメ

貧血、若白髪、病後や産後の体の弱りに。

○調理方法

白米１合に対し、黒米大さじ１。
黒米だけ半日お水に浸し、白米に混ぜて炊く。お粥やスープにいれても良い。

○注意したい事

老犬・老猫、病後など消化力が著しく低下している時は控える。

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。