



2021/03/29 公開

## ジャガイモの薬膳的効能と使い方

ジャガイモに豊富に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、風邪予防や疲労回復に良い食材。カリウムも多く、塩分を排泄する効果が期待できます。  
薬膳では、胃腸を元気にする代表食材です。

### ○ジャガイモの薬膳的効能

- ・消化器を健康にする
- ・元気を補う
- ・胃の機能を調整する

### ○こんな子におすすめ

胃腸の元気がなく疲れやすい、筋肉が弛む、食欲不振、高齢の便秘

### ○調理方法

小さく刻んでお粥、スープなど。便秘にはすり下ろしてポタージュにし、白すりゴマをかける。

### ○注意したい事

発芽した芽には毒があるので与えないよう注意する。

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。