



2026/05/27 公開

うずらの卵の薬膳的効能と使い方

うずらの卵は古来から3大滋養強壮食材に数えられるほど栄養豊富な食材。補う力がとても強く、薬膳では栄養不良の時によく用いられます。

○うずらの卵の薬膳的効能

- ・五臓を補う
- ・気血を補う
- ・消化器を健康にする
- ・筋骨を丈夫にする
- ・脳の機能を向上させる
- ・鎮静作用

○こんな子におすすめ

栄養不良、不眠傾向、内臓が弱りぎみ、健忘。

○調理方法

茹でて刻む、溶いてスープにするなど。火を通して与えるようにしてください。

○注意したい事

生の白身を与えない。生の白身にはアビジンが含まれており、ビオチンの吸収を阻害してしまいます。

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。