



2024/04/24 公開

## しいたけの薬膳的効能と使い方

しいたけの旬は3月～5月。  
食物繊維やビタミンDが豊富。整腸作用、歯や骨を丈夫にし、脳神経の発育にも良いといわれています。  
薬膳では元気を補う代表食材です。

### ○しいたけの薬膳的効能

- ・元気を補う
- ・胃腸を健康にする
- ・発疹のデトックス作用を助ける

### ○こんな子におすすめ

胃腸が弱い、食欲不振、疲れやすい、高血圧。発疹の初期、早めにデトックスしたい時。

### ○調理方法

細かく刻んでスープに入れる。煮る、蒸すなどしてご飯にトッピング。

### ○注意したい事

食物繊維を多く含むので、与えすぎに注意しましょう。

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。