



2024/05/15 公開

## 豚肉の薬膳的効能と使い方

豚肉はビタミンB1の配合量が多く、疲労回復に効果的な食材です。薬膳では潤いと元気を補う時に使われています。

### ○豚肉の薬膳的効能

- ・ 潤いを補う
- ・ 元気を補う
- ・ 生命エネルギーを補う

### ○こんな子におすすめ

疲れやすい、皮膚・肉球が乾燥している、空咳をする。

### ○調理方法

できるだけ時間をかけて柔らかくなるまで煮る。

### ○注意したい事

皮膚に湿疹がある場合は控える。

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。