2026/05/31 公開

きゅうりの薬膳的効能と使い方

きゅうりの旬は６月～８月。
９６%が水分なので、食べるだけで水分補給できます。
薬膳では体の余分な熱を冷まし、利尿しながら脱水予防もできるので、暑い季節にピッタリな食材です。

○きゅうりの薬膳的効能

・熱を冷ます
・利尿作用
・潤いを生み出す
・渇きを止める
・解毒作用

○こんな子におススメ

夏バテ、口が渇く、コロコロ便の便秘、湿疹、むくみがある子。

○調理方法

一口大にカットして生のままご飯にトッピングする。

○注意したい事

胃腸が冷えている、下痢している場合は控える。

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。