2026/07/12 公開

オクラの薬膳的効能と使い方

オクラの旬は６月～９月。
水溶性食物繊維『ペクチン』が豊富。薬膳では体の潤い不足の時に使用します。

〇おくらの薬膳的効能
・胃腸を健康にする
・潤いを生み出す
・消化不良を改善する
・腸を潤す

〇こんな子におススメ
口が渇いて暑がり、お腹が張っている、便秘の子に。

〇調理方法
茹でて、一口大に刻んでご飯にトッピング。卵や白キクラゲなど、体を潤す食材と一緒にスープにするのもおススメです。

〇注意したい事
下痢している時は控えるようにする。

記事監修：[日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/](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。