



2024/07/17 公開

## ピーマンの薬膳的効能と使い方

ピーマンの旬は6月～8月。  
ビタミンCが豊富でトマトの4倍含まれています。  
薬膳では気を巡らせ、イライラの緩和に使用されたりします。

### ○ピーマンの薬膳的効能

- ・気の巡りを良くする
- ・イライラを取り除く
- ・胃の働きを整える

### ○こんな子におすすめ

イライラしやすい、怒りっぽい、食欲不振の子に。

### ○調理方法

一口大にカットして、さっと茹でる。ご飯やスープにトッピング。  
火を通しすぎると効能が低くなってしまいます。

### ○注意したい事

皮が硬い時は、皮をむくか細かく刻むようにする。

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。