



2024/08/04 公開

## なすの薬膳的効能と使い方

なすの旬は7月～9月。  
薬膳では余分な熱を冷まし、血の巡りを良くする目的で使われています。

### ○なすの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・血の巡りを良くする
- ・腫れやむくみを取る
- ・胃腸を健康にする
- ・痛みを止める

### ○こんな子におすすめ

吹き出物ができる、痔、血便、歯周炎、むくみ、食欲不振の子に。

### ○調理方法

小さく刻んでスープに入れる。

### ○注意したい事

胃腸が冷えている、下痢をしている場合は控える。  
食物繊維が多いので、与えすぎに注意する。

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。