2026/08/05 公開

スイカの薬膳的効能と使い方

夏といえばスイカ！というくらい定番の果物ですよね。
『天然の白虎湯』と呼ばれ、薬膳的にも暑い日にスイカはとってもおススメです。熱中症予防にも良いです。

○スイカの薬膳的効能

・体の熱を冷ます
・潤いを生み出す
・暑熱の不快感を取り除く
・利尿作用
・胸苦しさを取り除く

○こんな子におススメ

暑気あたり、熱っぽく口が渇く、口内炎、むくみ、尿がにごる。

○調理方法

皮と種を取り除き、一口大にカットして与える。

○注意したい事

お腹が冷えて下痢している時、月経の時は控える。
立秋以降は食べない。

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。