



2024/09/25 公開

## 昆布の薬膳的効能と使い方

乾燥のものは年中出回っていますが、昆布の旬は7月～9月。  
薬膳ではむくみをとったり、便秘の時などに使用されます。

### ○昆布の薬膳的効能

- ・体の余分な熱を冷ます
- ・痰を取り除く
- ・利尿作用

### ○こんな子におすすめ

咳・痰がある、肥満、便秘、むくみがある子。

### ○調理方法

細かく刻んで、スープや煮物に入れる。

### ○注意したい事

冷えがある時、下痢している時は控える。

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。