

2026/10/21 公開

蕎麦の薬膳的効能と使い方

１０月頃に収穫される蕎麦は『秋蕎麦』と呼ばれ、味、香り、色全てが優れ、珍重されています。
蕎麦は薬膳では食べ過ぎによる消化不良の時などに使用されます。

○蕎麦の薬膳的効能

・上った気を下ろす
・未消化物を取り除く
・利尿作用
・解毒作用

○こんな子におススメ

消化不良、お腹を下しやすい、血圧が高めの子に。

○調理方法

茹でてから、短くカットして与える。

○注意したい事

アレルギーの有無を確かめてから与えるようにする。
胃腸が冷えていて弱い子は控える。

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。