



2019/11/08 公開

## ザクロの薬膳的効能と使い方

ザクロの旬は9月～11月頃。  
薬膳では空咳や肌の乾燥の時などに使用されます。

### ○ザクロの薬膳的効能

- ・潤いを生み渴きを止める
- ・慢性の下痢を緩和する
- ・止血作用

### ○こんな子におすすめ

空咳、乾燥肌、慢性的に下痢しやすい子に。

### ○調理方法

皮を割って実を取り出す。  
種もそのまま食べられるが、未消化で排出される可能性が高いので、ミキサーにかけると良い。

### ○注意したい事

痰が絡むような咳の場合は控える。

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。