



2020/12/29 公開

## くわいの薬膳的効能と使い方

くわいの旬は11月～1月。お正月料理の定番ですね。薬膳では便通を良くしたい時などに使われます。

### ○くわいの薬膳的効能

- ・余分な熱を取り除く
- ・血の巡りを良くする
- ・便通を良くする
- ・咳を止める
- ・解毒作用

### ○こんな子におすすめ

熱感があり便秘がち、空咳、吹き出物が出やすい子に。

### ○調理方法

皮を剥き、一口大に刻んでスープにトッピング。

### ○注意したい事

体が冷えている、下痢をしている、妊娠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。