



2025/06/08 公開

## あんずの薬膳的効能と使い方

あんずの旬は6月～7月。  
種は『杏仁(きょうにん)』と呼ばれ、生薬として漢方薬に使用されています。  
あんずの果実は薬膳では乾咳を止めるのに使われています。

### ○あんずの薬膳的効能

- ・肺を潤す
- ・咳を止める
- ・潤いを生み出し渴きを止める
- ・髪を健康にする

### ○こんな子におすすめ

乾燥した咳、白髪、便秘。

### ○調理方法

皮を剥き、種を取り除いて、小さく切って与える。

### ○注意したい事

喘息、湿疹がある場合は控える。  
古くから「過食すると歯や骨を傷める」といわれています。食べすぎには注意しましょう。

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。