



2025/08/10 公開

パイナップルの薬膳的効能と使い方

パイナップルの旬は5月～8月。
体の余分な熱を冷まし、渴きを止めるのでこれからの暑い季節にとってもおすすめです。

○パイナップルの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・暑熱の不快感を取り除く
- ・未消化物を取り除く
- ・便通を良くする
- ・元気を補う
- ・イライラを取り除く

○こんな子におすすめ

熱射病、口が渇く、消化不良、イライラしがちな子に。

○調理方法

皮と芯をとって、一口サイズにカットする。寒天寄せにしても良い。

○注意したい事

食物繊維が多いので、与えすぎに注意する。

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。