



2025/08/17 公開

トウモロコシの薬膳的効能と使い方

野菜と思われがちなトウモロコシですが、主成分は炭水化物で『穀類』に分類されます。栄養学的にも薬膳的にも疲労回復におススメの食材。疲れやすい夏に良いですね。

○トウモロコシの薬膳的効能

- ・胃腸の働きを整える
- ・利尿作用
- ・むくみを取り除く

○こんな子におススメ

胃腸が弱く疲れやすい、排尿困難、むくみがある子。

○調理方法

茹でて芯から外し、細かく刻むかすり潰す。

○注意したい事

粒のまま与えると消化できずにそのまま出てきてしまう可能性があります。胃腸がとても弱い子は下痢しやすくなるので控えるようにする。

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。