



2025/12/21 公開

## ゆずの薬膳的効能と使い方

ゆずの旬は11月～1月。  
薬膳では消化不良を改善したい時などに使われています。

### ○ゆずの薬膳的効能

- ・痰を除く
- ・消化不良を改善する
- ・気の巡りを良くする
- ・咳を止める
- ・吐き気を止める

### ○こんな子におすすめ

咳・痰が出る、消化不良で嘔吐しやすい、イライラしやすい子に。

### ○調理方法

果実を絞ってご飯やスープに混ぜる、皮を細かく刻んでトッピングする。

### ○注意したい事

お腹が冷えている場合は控える。

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。