



2022/08/23 公開

## アロエの薬膳的効能と使い方

火傷の外用で有名なアロエ。  
薬膳では、乾燥タイプの便秘・高血圧などによく使われる食材です。

### ○アロエの薬膳的効能

- ・体の余分な熱を冷ます
- ・便通を良くする
- ・胃を健康にする
- ・乾燥を潤す
- ・解毒作用

### ○こんな子におすすめ

コロコロ便・乾燥タイプの便秘、肌荒れ、高血圧、目の充血

### ○調理方法

皮を剥いて、煮物やスープに。小さく刻んでそのままご飯にトッピングしてもOK。

### ○注意したい事

お腹が冷えている時、妊娠している時は控えるようにしましょう。  
一度に沢山食べると下痢しやすくなるので、少量ずつ与えるのがおすすめです。

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。