



2026/03/04 公開

## イチゴの薬膳的効能と使い方

イチゴの旬は3月～4月。ビタミンCやアントシアニン、ペクチン、カリウムが豊富で美容と健康にとっても良い食材。薬膳では体を潤し、余分な熱を冷ます時に使われます。

### ○イチゴの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・胃を健康にする
- ・未消化物を取り除く
- ・肝を養う
- ・口や喉の渴きを止める

### ○こんな子におすすめ

暑がりやで喉が渴きやすい、空咳、消化不良、食欲不振に。

### ○調理方法

ヘタを取り、小さく切る。トースターで2～3分焼くと甘味が増し、冷やす作用が緩和します。

### ○注意したい事

体が冷えている子は控えるようにしましょう。

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。