



2026/03/29 公開

## エンドウ豆の薬膳的効能と使い方

エンドウ豆の旬は4月～6月。さやえんどう、グリーンピースなどがあります。  
カロテン、カリウム、ミネラル、ビタミンB群を豊富に含んでいます。  
薬膳では胃腸を整え、元気を補う食材です。

### ○エンドウ豆の薬膳的効能

- ・胃腸を整える
- ・元気を補う
- ・潤いを生み出す
- ・母乳の出を良くする
- ・利尿作用
- ・解毒作用

### ○こんな子におすすめ

嘔吐、げっぷ、下痢、母乳がでにくい時に。

### ○調理方法

茹でる、ご飯と一緒に炊き込む、蒸しパンに入れるなど。

### ○注意したい事

そのまま飲み込んでしまうと消化に悪いので、潰してから与えると良いです。

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。