



2026/04/15 公開

アスパラガスの薬膳的効能と使い方

アスパラガスの旬は4月～6月。
アスパラギン酸というアミノ酸が豊富で、疲労回復やスタミナ増強に効果的。
薬膳では元気や潤いを補う時に使います。

○アスパラガスの薬膳的効能

- ・元気を補う
- ・潤いを生み出す
- ・余分な熱を冷ます
- ・利尿作用
- ・咳を止める
- ・痰を除く

○こんな子におすすめ

元気がなく疲れやすい、肉球がカサカサ、喉が渇く、咳をする、むくみがあり肥満傾向。

○調理方法

ひとくち大に刻んで茹でる。スープやご飯にトッピング。

○注意したい事

下痢をしている時、皮膚に痒みがある時は控える。

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。