



2026/04/22 公開

## なつめの薬膳的効能と使い方

日本ではまだ馴染みが薄いなつめですが、中国ではとてもメジャーな健康食材です。薬膳では元氣と血を補う時に使われています。

### ○なつめの薬膳的効能

- ・元氣を補う
- ・血を補う
- ・胃腸を健康にする
- ・情緒を安定させる

### ○こんな子におすすめ

胃腸が弱い、疲れやすい、産後、病後、情緒が不安定。

### ○調理方法

種を取り除き、刻んでスープに入れる。お腹の弱い子には皮を剥いてあげた方が良いでしょう。

### ○注意したい事

湿疹がある時、お腹が張っている時は控える。

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。