



2026/04/29 公開

## メロンの薬膳的効能と使い方

メロンの旬は4月～9月。  
体の余分な熱を冷ますので、薬膳では暑気あたりの時などに使われています。

### ○メロンの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・暑熱の不快感を取り除く
- ・潤いを生み出す
- ・利尿作用

### ○こんな子におすすめ

夏バテ、暑気あたり、尿量減少、食欲不振、口が渇く子に。

### ○調理方法

皮と種を取り除き、一口大にカットして与える。

### ○注意したい事

胃腸の元気がなく下痢している時は控える。

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。