



2026/05/24 公開

マンゴーの薬膳的効能と使い方

マンゴーの旬は5月～8月。
薬膳では主に胃腸を整え食欲不振の時に使われています。

○マンゴーの薬膳的効能

- ・胃を健康にする
- ・潤いを生み出す
- ・渴きを止める
- ・吐き気を止める
- ・利尿作用

○こんな子におすすめ

食欲不振、口が渇く、肌荒れの子に。

○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

マンゴーはウルシ科の植物です。ウルシ科はアレルギーが出やすいので、大量に与えないよう注意が必要です。
ドライマンゴーは食物繊維が多いので控えた方が良いでしょう。

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。