



2026/06/14 公開

さやいんげんの薬膳的効能と使い方

さやいんげんの旬は6月～9月。
江戸時代に中国の僧侶、隠元禅師によって伝えられたため「いんげん」と呼ばれているそうです。
薬膳では元気を補う時に使用されます。

○さやいんげんの薬膳的効能

- ・胃腸を補う
- ・元気を補い力をつける
- ・体内の余分な湿を取り除く

○こんな子におススメ

胃腸不調、食欲不振、元気がない、夏バテ。

○調理方法

スープ、お粥、茹でてご飯にトッピング。

○注意したい事

イライラしやすく、お腹にガスがたまっている子には控える。

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。