



2026/06/21 公開

ヘチマの薬膳的効能と使い方

ヘチマは沖縄ではナーベラーと言われ、炒めものや煮物で良く食べられていますね。薬膳では涼性で体の余分な熱を冷ますので、暑い季節にピッタリの食材です。

○ヘチマの薬膳的効能

- ・熱を冷ます
- ・痰を取り除く
- ・咳を止める
- ・経絡の流れを良くする
- ・母乳の出を良くする

○こんな子におすすめ

暑気あたり、黄色い痰のある咳、むくみ。

○調理方法

一口大にカットして煮る。ミキサーにかけ、外用もできる。

○注意したい事

胃腸が冷え、下痢をしている場合は控える。

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。