



2026/06/24 公開

はとむぎの薬膳的効能と使い方

はとむぎは『ヨクイニン』という生薬。イボ取りで有名ですね。体の余分な熱と水分を取り除き、胃腸の調子を整えてくれるので、ジメジメした季節にはとてもおススメ。

○はとむぎの薬膳的効能

- ・利尿作用
- ・消化器を健康にする
- ・下痢を止める
- ・熱を冷ます
- ・膿を排出する

○こんな子におススメ

消化器が弱くむくんでいる、食が細い、いぼ、慢性の下痢、湿疹。

○調理方法

茹でたものをお粥、スープなどにトッピング。

○注意したい事

妊娠中は控えるようにする。

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。