



2026/06/28 公開

## 緑豆春雨の薬膳的効能と使い方

春雨は材料によって種類が異なります。

ここでは梅雨から夏の暑い季節にぴったりの緑豆春雨の薬膳的効能をお伝えいたします。

### ○緑豆春雨の薬膳的効能

- ・体の余分な熱を冷ます
- ・解毒作用
- ・利尿作用

### ○こんな子におすすめ

夏バテ、暑気あたり、目の充血、むくみ、尿が出にくい、口が渇く、皮膚炎。

### ○調理方法

茹でて、一口大にカットする。スープやご飯のトッピングに。

### ○注意したい事

胃腸が冷えている、慢性的な下痢の場合は控える。

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。