



2026/07/01 公開

## ゴーヤの薬膳的効能と使い方

ゴーヤ（苦瓜）の旬は6月～8月。  
ゴーヤのビタミンCは熱に強く加熱しても壊れにくいので、とても優秀な食材。  
薬膳では体の熱を冷まし、熱中症や夏バテに使われています。

### ○ゴーヤの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・暑熱の不快感を取り除く
- ・目の疾患を改善する
- ・興奮を冷ます

赤く熟したゴーヤは効能が変わります。（血を補う効果）

### ○こんな子におすすめ

熱中症、夏バテ、湿疹、目の充血や目やに、イライラ興奮しやすい子に。

### ○調理方法

サッと茹でてご飯やスープにトッピング。

### ○注意したい事

お腹が冷え、下痢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。