



2026/07/08 公開

## 桃の薬膳的効能と使い方

桃の旬は6月～9月。  
果物は体を冷やすものが多いですが、桃は珍しく温性。  
薬膳では便秘の時などに使われます。

### ○桃の薬膳的効能

- ・体液を生み出す
- ・腸を潤す
- ・血の巡りを良くする
- ・元気と血を補う
- ・皮膚を潤す

### ○こんな子におすすめ

乾燥タイプの便秘、元気がない、貧血、肌荒れ、口が渴く子に。

### ○調理方法

皮と種を取り除き、一口大にカットして与える。

### ○注意したい事

温性なので、食べすぎると熱を生じます。

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。