



2026/07/19 公開

バナナの薬膳的効能と使い方

通年スーパーで購入できるので、旬は無いように思われがちですが、日本では沖縄や奄美大島などで生産されており、旬は6月～9月です。

薬膳的に見ても、体の熱を冷ます寒性なので暑い季節に食べるのが向いています。

○バナナの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・肺を潤す
- ・便通を良くする
- ・解毒作用

○こんな子におすすめ

口が渇く、便秘、咳・痰、痔がある子。

○調理方法

一口大にカットして与える。

○注意したい事

冷えている時、下痢をしている時は控える。

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。