



2026/07/26 公開

トマトの薬膳的効能と使い方

トマトの旬は6月～8月。
薬膳では潤いを補い渴きを止める働きで使用されます。暑気あたりの緩和に良いので暑い季節にピッタリの食材です。

○トマトの薬膳的効能

- ・潤いを生み出す
- ・渴きを止める
- ・熱を冷ます
- ・暑気あたりを緩和する
- ・胃を健康にする

○こんな子におすすめ

夏バテ、便秘、口が渇く、食欲不振、目の老化が気になる子に。

○調理方法

一口大にカットしてご飯にトッピング。お肉など補血食材をトマトと一緒に煮ると血を補う効果がアップします。

○注意したい事

胃腸が冷えている時は控えめに。

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。