



2026/09/16 公開

さんざしの薬膳的効能と使い方

さんざしの旬は9月～10月。
薬膳では消化を助ける時に使用されます。
お肉の脂などでお腹をこわしやすい子におススメ。

○さんざしの薬膳的効能

- ・食欲を増す
- ・消化を助ける
- ・血の巡りを良くする

○こんな子におススメ

肉や乳製品での消化不良、下痢、肥満ぎみの子に。

○調理方法

種をとり、一口大にカットして食後に与える。
煮て、フルーツなどにトッピングしても良い。

○注意したい事

妊娠中の子には控える。
胃酸過多の子には与えないよう注意してください。

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。