



2026/09/23 公開

もずくの薬膳的効能と使い方

塩蔵や冷凍などで、年中店頭で手に入るもずく。
薬膳では余分な熱を冷まし、利尿したい時などに使用されます。

○もずくの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・痰を取り除く
- ・腸を潤す
- ・利尿作用

○こんな子におすすめ

むくみ、肥満、便秘ぎみ、喉や気管支が炎症を起こしやすい子に。

○調理方法

塩蔵のもずくはしっかりお水で塩抜きする。
一口幅にカットしてスープに入れる。卵焼きに入れると潤す効果がアップします。

○注意したい事

冷えがある、下痢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。