



2026/09/27 公開

ナタマメの薬膳的効能と使い方

ナタマメの旬は9月～11月。
ジャックと豆の木のモデルになったといわれている程、成長の早い植物。
薬膳では胃腸の冷えなどによく使われています。

○ナタマメの薬膳的効能

- ・お腹を温める
- ・老化防止
- ・上ってしまった気を降ろす

○こんな子におすすめ

胃腸が冷えて下痢をしやすい、老化により足腰が弱ってきた、イライラしやすい子に。

○調理方法

しっかり茹でてから一口大に切ってご飯やスープにトッピングする。

○注意したい事

体が乾燥して暑がりの子には控えめに。

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。