

2026/11/04 公開

冬瓜の薬膳的効能と使い方

冬瓜の旬は６月～９月頃まで。
貯蔵性が高いので１１月頃までは出回っています。体の余分な熱と水分を取り除き、必要な潤いを補ってくれる食材です。

○冬瓜の薬膳的効能

・体の余分な熱を冷ます
・利尿
・解毒
・潤いを生む
・胸苦しさ、モヤモヤを取り除く

○こんな子におススメ

むくみ、排尿困難、皮膚の赤みや腫れ、めまい、痔

○調理方法

皮と種を取り除き、一口大に切って柔らかく煮る。
種をお湯で煮出した汁を与えても効果的です。（種は取り除く）

○注意したい事

冷えがある時は控える。
寒い季節はすりおろした生姜と一緒に与えるのも良い。

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。