

2026/11/11 公開

りんごの薬膳的効能と使い方

りんごの旬は概ね１０月～１２月。
薬膳では胃腸の調子を整えたい時などに使用されています。

○りんごの薬膳的効能
・胃腸を健康にする
・食欲を増す
・潤いを生み出す
・イライラを取り除く

○こんな子におススメ
食欲不振、消化不良、口が渇く、空咳の子に。

○調理方法
皮と芯を取り除き、一口大にカットして与える。

○注意したい事
お腹が冷えている場合は控える。
与えすぎるとお腹が張るので注意してください。

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。