

2026/11/29 公開

かぼちゃの薬膳的効能と使い方

かぼちゃの旬は７～１２月。
胃の粘膜保護や血行促進にとても良い食材。寒くなるこれからの季節にとてもおススメです。

○かぼちゃの薬膳的効能
・お腹を温める
・胃腸に元気を補う
・咳を止める
・痰を除く
など。

○こんな子におススメ
胃腸に元気がなく、疲れやすい。お腹が冷えていて下痢しやすい。筋肉のたるみ、喘息の時などに。

○調理方法
１cmくらいのサイコロ切りにして茹でてご飯にトッピングしてあげましょう。
煮物やスープ、お粥に入れても良いです。

○注意したい事
イライラしがちでお腹が張っている子は控えた方が良いです。

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。