



2020/12/08 公開

## レタスの薬膳的効能と使い方

レタスの旬は11～12月。  
薬膳では体の余分な熱を冷まし、便秘や尿の出が悪い時に使われます。

### ○レタスの薬膳的効能

- ・体の余分な熱を冷ます
- ・利尿作用
- ・母乳の出を良くする
- ・血の巡りを良くする
- ・血を補う
- ・胃腸を健康にする
- ・便通を良くする

### ○こんな子におすすめ

胃腸の元気がなく便秘ぎみ、尿の出が悪い、貧血ぎみ

### ○調理方法

生のまま小さくちぎってご飯にトッピング。スープの具に入れても良いです。

### ○注意したい事

胃腸が冷えて下痢をしている場合は控える。

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。