



2024/01/14 公開

## みかんの薬膳的効能と使い方

みかんの旬は12月～2月。  
薬膳では、食欲不振、口の渇きなどに使用される食材です。

### ○みかんの薬膳的効能

- ・食欲増進
- ・気を巡らせる
- ・肺を潤す
- ・潤いを生み出す
- ・渇きを止める

### ○こんな子におすすめ

食欲不振、口が渇く、ストレスがある。

### ○調理方法

果実の薄皮をむいて、小さくちぎってあげましょう。

### ○注意したい事

あげすぎるとお腹をこわしてしまうかもしれません。少量ずつ与えるようにしましょう。

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。