



2026/03/01 公開

レモンの薬膳的効能と使い方

国産レモンの旬は10月～3月。ビタミンCとクエン酸が豊富な事で有名ですね。薬膳では潤いを生み出す食材として使用されています。

○レモンの薬膳的効能

- ・潤いを生み出す
- ・渴きを止める
- ・消化を助け食欲を増す
- ・熱を冷ます
- ・胎児を安定させる
- ・痰を除く

○こんな子におすすめ

夏バテ・熱中症ぎみで喉が渇く、消化不良など

○調理方法

小さく刻んでご飯にトッピングする。ハチミツ漬けにすると潤いを補う効果がアップ（カロリーが高くなるので与えずぎに注意）

○注意したい事

冷えがある場合、胃腸に潰瘍・胃酸過多の場合は控える。

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。