



2021/04/12 公開

## はちみつの薬膳的効能と使い方

主成分のブドウ糖は効率よいエネルギー源となります。ビタミン、ミネラル、アミノ酸、酵素、ポリフェノールなど、150種類もの栄養素が含まれている食材。薬膳では体を潤す代表食材です。

### ○はちみつの薬膳的効能

- ・胃腸を補う
- ・痛みを止める
- ・肺を潤し咳を止める
- ・腸を潤し便通を良くする
- ・皮膚を潤す
- ・解毒作用

### ○こんな子におすすめ

皮膚が乾燥する、疲れやすい、便秘ぎみ、空咳、食欲不振。

### ○調理方法

加熱すると栄養素が壊れてしまうので、常温で与えるようにしましょう。

### ○注意したい事

仔犬・仔猫には与えないでください。

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。