



2024/04/14 公開

## たけのこの薬膳的効能と使い方

たけのこの旬は品種により異なりますが、4月～6月。  
カリウムや食物繊維を多く含み、むくみや整腸作用に効果的な食材です。  
薬膳ではデトックス作用の高い食材です。

### ○たけのこの薬膳的効能

- ・体の熱を冷ます
- ・利尿作用
- ・むくみをとる
- ・便通を良くする
- ・解毒作用

### ○こんな子におススメ

痰のからむ咳をする、むくみ、便秘。

### ○調理方法

一口大に刻んで、煮物やスープに。

### ○注意したい事

下痢をしている、皮膚に痒みがある時は控える。  
アクが強いので与えすぎに注意する。

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。