



2025/12/28 公開

こんにゃくの薬膳的効能と使い方

こんにゃくは古くから「砂払い」といわれ、冬至に食べる風習があります。2021年の冬至は12月22日です。薬膳でも体の余分なものを出す時に使われています。

○こんにゃくの薬膳的効能

- ・余分な水分を排出する
- ・痰を取り除く
- ・血の巡りを良くする
- ・解毒作用

○こんな子におススメ

肥満気味、むくみが気になる、便秘がちな子に。

○調理方法

一口大に切り、茹でてからご飯やスープにトッピング。

○注意したい事

繊維質が多いので、便の状態をみて量を加減してください。

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。