2026/07/29 公開

豆腐の薬膳的効能と使い方

薬膳で豆腐は身体を潤し、余分な熱を冷ます効果があります。
乾燥により身体の熱を冷ます事ができず、ほてり・熱がりがある時によく使われます。

○豆腐の薬膳的効能

・体液を生み出し身体を潤す ・元気を補う
・身体の余分な熱を冷ます ・胃を整える
・解毒 ・母乳の出を良くする

○こんな子におススメ

皮膚の乾燥、口が渇く、空咳、便秘、ほてり・熱がりの子におススメ。湿疹後の熱を冷ます時、母乳の出が悪い時にも効果的です。

○調理方法

一口大に切って、ご飯にトッピング。スープなど水分と一緒に摂取すると更に効果的です。お腹を冷やしすぎないよう、使用する少し前に冷蔵庫から出し常温に戻しておくと良いです。

○注意したい事

お腹が冷えている場合は控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。