



2026/01/28 公開

牛肉の薬膳的効能と使い方

牛肉は良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB群、鉄、亜鉛などミネラルを豊富に含み、栄養価が高い食材。薬膳では『血肉有情』といって、動物性は植物性よりも早く補うことができるといわれています。

○牛肉の薬膳的効能

- ・胃腸を補う
- ・元気を補う
- ・血を補う
- ・血の巡りを良くする
- ・筋骨を丈夫にする

○こんな子におススメ

疲れやすい、貧血ぎみ、手術の後、産後、発育不良など。

○調理方法

赤身の牛肉を小さくカットして、柔らかくなるまで煮込む。トマトベースなど『酸味』は血を補うのに効果的。

○注意したい事

風邪で熱が出ている時、湿疹の時など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/](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。