



2026/02/22 公開

黒豆の薬膳的効能と使い方

黒豆は薬膳では『腎（生命エネルギー）』を補う食材。特に冬は黒い物を摂取すると腎を補うので良いと言われています。アンチエイジングにおススメの食材。

○黒豆の薬膳的効能

- ・消化器を健康にする
- ・利尿作用
- ・解毒作用
- ・腎の機能を高める
- ・血の巡りを良くする
- ・潤いを補う
- ・血を補う
- ・めまい、痙攣などを鎮める

○こんな子におススメ

むくみ、腰痛、吹き出物、老化予防したい。

○調理方法

水煮にしてご飯にトッピング。噛まずに丸飲みしてしまう子は刻むか潰してあげると良いです。薄皮の方が効果が高いので、薄皮も一緒に与えるようにしましょう。

○注意したい事

むくみに使う場合は炒らずに煮た方が良いです。

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。