



2026/03/15 公開

## 甘酒の薬膳的効能と使い方

ブドウ糖・ビタミンB・ミネラル・アミノ酸などを含み、「飲む点滴」と呼ばれている程、疲労回復にとっても良い甘酒。薬膳でも『補気』エネルギーを補う目的で使われています。

### ○甘酒の薬膳的効能

- ・元気を補う
- ・潤いを生み出す
- ・血の巡りを良くする
- ・経脈を温め通りを良くする

### ○こんな子におすすめ

疲れやすく元気がない、食欲不振、産後の回復に。

### ○調理方法

粒が粗い場合はミキサーにかけると良いです。少し温めてあげましょう。イチゴや柚子などを一緒にミキサーにかけると、消化吸収がアップします。

### ○注意したい事

酒粕から作られた甘酒にはアルコールが含まれるので与えないようにしましょう。米麹から作られた甘酒はアルコールを含まないので大丈夫です。

糖尿病や腫瘍がある場合は控えましょう。与えすぎるとカロリー過多になってしまうので肥満傾向の場合は注意が必要です。

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。