



2026/04/19 公開

## 空豆の薬膳的効能と使い方

空豆の旬は4月～6月。  
ビタミン・ミネラルが豊富で植物性たんぱく質も摂取できる優れた食材。  
薬膳では胃腸を健康にする時に使われます。

### ○空豆の薬膳的効能

- ・胃腸を健康にする
- ・元気を補う
- ・利尿作用
- ・解毒作用

### ○こんな子におすすめ

胃腸が弱く疲れやすい、筋肉が弱い、食欲不振、むくみ。

### ○調理方法

薄皮ごと茹でてからミキサーにかけポタージュにする、刻んでご飯にトッピングするなど。

### ○注意したい事

ガスがたまりやすい時は控える。

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。