



2026/06/03 公開

## 小豆の薬膳的効能と使い方

小豆はカリウムが豊富で利尿作用があるといわれています。  
薬膳でもむくみの第一選択は小豆です。  
余分な湿がたまり、不調がしやすい梅雨の季節にとってもおススメの食材です。

### ○小豆の薬膳的効能

- ・利尿効果
- ・体の余分な熱を冷ます
- ・解毒作用

### ○こんな子におススメ

むくみ、腹水、尿が出づらい、黄疸、膿をもった皮膚炎。

### ○調理方法

灰汁は大切なポリフェノール成分なので捨てずに、煮汁も一緒に食べる。  
お粥やスープなどが良い。

### ○注意したい事

皮膚や口が乾燥している時は控えめに。

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。