



2026/08/26 公開

ヨーグルトの薬膳的効能と使い方

乳酸菌で整腸作用というイメージの強いヨーグルト。
薬膳では潤いを補う効果に優れた食品です。

○ヨーグルトの薬膳的効能

- ・潤いを補う
- ・渴きを止める
- ・体液を生み出す
- ・食欲を増す
- ・腸を潤し、便通を良くする

○こんな子におすすめ

ほてり、不眠、口が渇く、乾燥タイプの便秘、皮膚が乾燥して痒みがある。

○調理方法

ヨーグルトには体を冷やす作用はありませんが、冷蔵庫で冷えたものはお腹を冷やしてしまいます。
常温に戻してから与えるようにしましょう。

○注意したい事

一度に沢山食べると下痢しやすくなるので、少量ずつ与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/>

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。