



2025/12/07 公開

## 大豆の薬膳的効能と使い方

大豆は日本でとても身近な食材ですね。  
薬膳では胃腸を健康にし、元気を補う代表的な食材です。

### ○大豆の薬膳的効能

- ・胃腸を健康にする
- ・元気を補う
- ・利尿作用
- ・解毒作用
- ・母乳分泌を促進

### ○こんな子におススメ

胃腸が弱い、疲れやすい、筋肉が弱い、むくみやすい、産後の母乳不足。

### ○調理方法

煮物、発酵食品など。噛まずに丸のみしてしまう時は刻むか潰す。皮に力が強いので皮ごと使う。

### ○注意したい事

ガスがたまりやすい時は控える。炒り豆は特にガスがたまりやすいので注意。

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。