2024/03/06 公開

納豆の薬膳的効能と使い方

納豆はナットウキナーゼという特有のたんぱく質分解酵素を含み、血栓を予防する効果があるといわれています。
薬膳では血の巡りを良くし、解毒の食材として使われています。

○納豆の薬膳的効能
・血の巡りを良くする
・解毒作用

○こんな子におススメ
しこりができやすい、舌や肌にシミがある、血栓ができやすい子に。

○調理方法
ナットウキナーゼは熱に弱いので、火を通さずそのままトッピングする。
丸のまま飲み込むと消化されずそのまま出てきてしまう事もあるので、ひきわり納豆もしくは刻んでから与える。

○注意したい事
下痢をしている時は控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。