

2026/09/02 公開

セロリの薬膳的効能と使い方

セロリの旬は５月～１０月。
薬膳ではストレスによる目の充血の時などに使用されます。

○セロリの薬膳的効能

・体の熱を冷ます
・上昇した気の流れを正常に戻す
・利尿作用
・解毒作用

○こんな子におススメ

イライラしやすい、目が充血している、めまいがある、血圧が高い子に。

○調理方法

一口大にカットし、サッと湯通ししてご飯にトッピング、またはスープに。
火を通しすぎると効果が減ってしまうので、調理時間を短めにするのがポイント。

○注意したい事

お腹が冷えている時は控える。

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。