



2026/02/01 公開

小松菜の薬膳的効能と使い方

小松菜の旬は12月～2月。
薬膳では胃腸を健康にして、便通を良くする時などに用いられる食材です。

○小松菜の薬膳的効能

- ・潤いを補う
- ・イライラを除く
- ・胃腸を健康に保つ
- ・便通を良くする

○こんな子におすすめ

コロコロ便タイプの便秘、イライラしがち、血圧が高い、胃腸が弱い。

○調理方法

茹でて小さく刻んでご飯にトッピング。カルシウムの吸収率が低いので、しらす干しや煮干しなどビタミンDの多い食材と組み合わせると効率的です。

○注意したい事

結石のできやすい子は避けた方が良いでしょう。

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。