



2026/02/08 公開

## 菜の花の薬膳的効能と使い方

菜の花の旬は1月～3月。カロテン・ビタミン・ミネラルが豊富、中でもビタミンCはほうれん草の約4倍！葉酸、鉄分など不足しがちな栄養素も野菜の中でトップクラスの含有量。旬の今とてもおすすめの食材です。

### ○菜の花の薬膳的効能

- ・解毒作用
- ・血の巡りを良くする
- ・腫れ、むくみをとる

### ○こんな子におすすめ

おでき・吹き出物ができやすい、産後の回復期に。

### ○調理方法

サッと茹でて小さく刻む。スープやご飯のトッピングに。

### ○注意したい事

妊娠中の子には控える。

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。