



2026/02/11 公開

## せりの薬膳的効能と使い方

せりの旬は12月～5月。ビタミンCやミネラルが豊富に含まれており、老化防止や骨の生成にとっても良い食品です。

### ○せりの薬膳的効能

- ・熱を冷ます
- ・利尿作用
- ・肝を平穏な状態にする
- ・解毒作用

### ○こんな子におすすめ

イライラ怒りっぽい、めまいを起こしやすい、水分をため込みむくみやすい。

### ○調理方法

サッと茹でて細かく刻む。香りが大事なので、火を通しすぎない方が効果的。

### ○注意したい事

冷えがある場合は控えめにしましょう。

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。