



2026/02/15 公開

春菊の薬膳的効能と使い方

春菊の旬は11月～3月。
香りが良く、イライラしがちな子にとてもおススメの食材です。

○春菊の薬膳的効能

- ・イライラ怒りっぽい、目が赤いなどの熱症状を冷ます
- ・目の不調を改善する
- ・肺を潤す
- ・痰を除く
- ・気の巡りを良くする
- ・便通を良くする

○こんな子におススメ

イライラしやすい、便秘、痰を伴う咳。

○調理方法

茹でてカツオ節やゴマと和える。

○注意したい事

下痢をしている場合は控える。

記事監修：[日本ペット中医学研究会](https://j-pcm.com/) <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。