



2026/03/22 公開

パクチーの薬膳的効能と使い方

パクチーの旬は3月～6月。
シャンツァイ（香菜）、コリアンダーなどとも呼ばれていますね。
精油成分が胃腸の働きを助け、抗酸化作用を持つビタミンCが豊富な食材。
薬膳では食欲不振の時などに使用されます。

○パクチーの薬膳的効能

- ・気の巡りを良くする
- ・食欲を増進する
- ・発疹のデトックス作用を助ける

○こんな子におススメ

食欲不振、皮膚に発疹が出ている。

○調理方法

サッと茹でる、細かく刻んでご飯やスープにトッピングする。

○注意したい事

潤い不足により、暑がりな子は与えないようにする。

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。