



2026/04/08 公開

## ミツバの薬膳的効能と使い方

ミツバの旬は3月～5月。

日本のハーブと呼ばれ、香りの効果が精神安定に効果的な食材。カリウムやカロテンを豊富に含み、高血圧や動脈硬化の予防に効果的。

薬膳ではストレス・イライラに使われています。

### ○ミツバの薬膳的効能

- ・気の巡りを良くする
- ・痰を除く
- ・解毒作用

### ○こんな子におすすめ

イライラしやすい、痰のある咳をする、皮膚の痒みがある

### ○調理方法

香りが大切なので、火を通しすぎない。一口大に切ってスープやご飯にトッピング。

### ○注意したい事

特になし。

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。