2025/12/17 公開

にんじんの薬膳的効能と使い方

にんじんの旬は１０月～１２月。
細胞の酸化を防ぐβーカロチン豊富な事が有名ですね。薬膳では血を補い目の健康にとても良い食材です。

○にんじんの薬膳的効能

・胃腸を健康にする
・消化を助ける
・血を補う
・潤いを補う
・目を健康にする

○こんな子におススメ

消化不良、目の老化、ドライアイの子に。

○調理方法

小さく刻んで煮物、スープなどが良い。
油と一緒に摂取すると効率的なので、オリーブオイルや亜麻仁油などを少々加えるのもおススメです。

○注意したい事

繊維が多く硬い場合もあるので注意が必要。

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。