



2026/11/01 公開

かぶの薬膳的効能と使い方

かぶの旬は3～5月の春と10月～1月の秋。春物は柔らかく、秋物は甘味が強いといわれています。消化を助ける酵素が豊富に含まれているので、食べすぎ・消化不良・便秘にとっても良い食材です。

○かぶの薬膳的効能

- ・身体を温める
- ・五臓を補う
- ・消化を助ける
- ・上がってしまった気を降ろす
- ・潤いを補う
- ・胃を温め食欲を増進させる
- ・咳を止める
- ・解毒作用

○こんな子におすすめ

腹部が冷えて痛みがある時、食欲がなく消化不良。薬膳では白い食べ物には『肺を潤す』効果があるといわれているので、乾いた咳をする、皮膚が乾燥する子に効果的。上がってしまった気を降ろす効果もあるので嘔吐・しゃっくりなどの時にも使えます。

○調理方法

ひとくちサイズにカットして、柔らかく煮て水分がたっぷりある状態であげると良いです。葉にもβカロチンやビタミンが豊富なので、細かく刻んで一緒に煮てあげましょう。

○注意したい事

かぶは硬い繊維がある場合があるので、小さく刻んであげるようにすると良いです。

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。