

2026/11/08 公開

チンゲン菜の薬膳的効能と使い方

チンゲン菜の旬は１０月～１１月。
スーパーでは通年売られているのであまり旬を感じない食材ですが、美味しく栄養価が高い旬には特におすすめです！

○チンゲン菜の薬膳的効能

・血の巡りを良くする
・余分な熱を冷ます
・胃腸を健康にする
・便通を良くする
・精神を安定させる

○こんな子におススメ

熱っぽくイライラしがち、便秘、咳・痰

○調理方法

サッと茹でてから一口大に切ってトッピング。スープに入れても良いです。

○注意したい事

特になし。とても穏やかな食材なので、さまざまな体質に子にお使いいただけます。

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。