



2024/12/18 公開

## カリフラワーの薬膳的効能と使い方

カリフラワーの旬は11月～3月。  
ビタミン・食物繊維が豊富で栄養価の高い食材です。

### ○カリフラワーの薬膳的効能

- ・胃腸を健康にする
- ・食欲を増進する
- ・元気を補う
- ・老化防止
- ・潤いを生み出す
- ・筋骨を丈夫にする

### ○こんな子におすすめ

咳・痰がある、食が細い、疲れやすい。

### ○調理方法

小さくきざんで煮物・スープなど。

### ○注意したい事

食物繊維が多いので、お腹の調子が悪い時は様子を見ながら与えるようにしてください。

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。