2025/12/24 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。

〇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

〇こんな子におススメ
咳・痰がある、食が細い、疲れやすい。

〇調理方法
小さくきざんで煮物・スープなど。

〇注意したい事
食物繊維が多いので、お腹の調子が悪い時は様子をみ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。