



2024/02/04 公開

ブロッコリーの薬膳的効能と使い方

ブロッコリーの旬は11月～3月。
ビタミンを豊富に含むので、犬猫の食事にもとてもおすすめの食材です。

○ブロッコリーの薬膳的効能

- ・生命エネルギーを補う
- ・体を強くする
- ・胃腸を健康にする
- ・五臓を補う

○こんな子におすすめ

胃が弱い、腎機能が低下してきている、虚弱体質。

○調理方法

茹ででから小さく切って、スープやご飯のトッピングに。

○注意したい事

一度に多量に食べると、食物繊維の摂りすぎでお腹をこわしてしまう可能性もあるので、少しずつ与えてみてください。

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。