2025/02/05 公開

白菜の薬膳的効能と使い方

白菜の旬は１１月～２月。
中国では大根、豆腐と共に「養生三宝」といわれるほど、薬膳で重宝されている野菜です。
冬の野菜不足解消にとてもおススメ。

○白菜の薬膳的効能
・熱を冷ます
・精神安定
・消化器を健康にする
・未消化物を取り除く
・利尿作用
・便通を良くする

○こんな子におススメ
口が渇きやすい、尿や便のトラブルになりやすい、皮膚の赤み傾向

○調理方法
細かく刻んで煮物、スープなど。

○注意したい事
特になし。低カロリーで食物繊維も多すぎず、とても穏やかな食材です。

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。