



2021/04/08 公開

パセリの薬膳的効能と使い方

カルシウム、鉄分、ビタミンC、カロテンなど、含まれる栄養素は野菜の中でもトップクラス。薬膳では、血を補い巡りを良くする食材です。

○パセリの薬膳的効能

- ・血を補う
- ・血の巡りを良くする
- ・未消化物を取り除く
- ・上がった気を降ろす

○こんな子におすすめ

消化不良、食欲不振、血の巡りが悪い、貧血ぎみ。

○調理方法

そのまま細かく刻んでご飯やスープにトッピングする。
香りが大事なので、できるだけ直前に刻んで火を通しすぎない。

○注意したい事

食物繊維が豊富なので、下痢をしている時は控える。

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。