



2024/04/21 公開

## キャベツの薬膳的効能と使い方

春キャベツの旬は3月～5月中旬頃。

葉がみずみずしく柔らかいので生でも美味しく食べる事ができます。薬膳では胃を健康にする時に用いられます。

### ○キャベツの薬膳的効能

- ・胃を健康にする
- ・五臓を補う
- ・気の巡りを良くする
- ・湿を取り除く
- ・腎を補う
- ・熱を冷ます
- ・筋骨を丈夫にする

### ○こんな子におすすめ

胃腸虚弱、消化不良、お腹が張っている、食欲不振。

### ○調理方法

サッと茹でてから小さく刻み、ご飯にトッピングする。一口大に切ってスープに入れる。

### ○注意したい事

春キャベツは葉が柔らかいので生でも大丈夫ですが、他の季節は加熱してから与えるようにしましょう。

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。