



2025/10/15 公開

白ごまの薬膳的効能と使い方

白ごまの旬は9月～10月。

表面がふっくらとしていて肉厚な物が良質。黒ゴマよりも肺を潤す効果が高いため、乾燥の秋におすすめの食材です。

○白ごまの薬膳的効能

- ・乾燥を潤す
- ・便通を良くする

○こんな子におすすめ

空咳、皮膚の乾燥、高齢の子のコロコロ便の便秘にとっても効果的。

○調理方法

ごまはすらないと消化吸収されないため、すりごまを使用してください。ティースプーン1杯程、ご飯にトッピングするのがおすすめです。すりごまは時間が経つと酸化しやすいので、使用する前にすると良いですよ。

○注意したい事

皮膚の吹き出物が多い子、肥満体質の子、舌苔の厚い子は控えめに。

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。