



2026/01/11 公開

## 大根の薬膳的効能と使い方

大根の旬は11月～2月。

消化を助ける酵素が豊富に含まれているので、消化不良の時などによく使われています。

### ○大根の薬膳的効能

- ・消化を助ける
- ・痰を除く
- ・咳を止める
- ・気を降ろす

### ○こんな子におススメ

食べすぎ、消化不良、嘔吐、痰のある咳、

### ○調理方法

大根おろしにしてご飯に和える、煮物やスープの具にもおススメ。

### ○注意したい事

朝鮮人参との組み合わせは禁忌。（朝鮮人参の効果が無くなってしまう）

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。