



2026/03/11 公開

黒ごまの薬膳的効能と使い方

薬膳で『ごま』は白と黒で効能が違います。潤いを補いたい時は白ごま、黒ごまは血を補ったり、老化防止の効能で使用されます。

○黒ごまの薬膳的効能

- ・肝を補う
- ・腎を補う
- ・便通を良くする
- ・乾燥を潤す
- ・血を補う
- ・精を益す

○こんな子におすすめ

脱毛、皮膚の乾燥、足腰がだるくて動きたがらない、コロコロ便タイプの便秘

○調理方法

全形のままだと吸収できず排出されてしまうので、必ず摺るか刻んでから使用する。

○注意したい事

下痢をしている時は控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。