2026/03/08 公開

ショウガの薬膳的効能と使い方

生姜は身体を温める代表的な食材ですね。
薬膳では、風邪の初期や吐き気を止める時に使います。

○生姜（ショウガ）の薬膳的効能

・お腹を温める
・咳を止める
・吐き気を止める
・解毒作用
・利尿効果

○こんな子におススメ

風邪の初期で寒がる、嘔吐、冷えによる下痢、食欲不振

○調理方法

すりおろして煮物やスープなどに混ぜる。
新生姜より古い生姜の方が効能が強いです。

○注意したい事

熱・炎症がある時、痔がある時は避ける。

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。