



2021/04/06 公開

よもぎの薬膳的効能と使い方

よもぎの旬は3月～5月。

お団子やお茶など古くから親しまれ、「ハーブの女王」と呼ばれるほど、栄養素が豊富。

日本では昔から身近な民間薬として使われてきました。薬膳では体を温める代表食材として使用されています。

○よもぎの薬膳的効能

- ・胃を健康にする
- ・経絡を温めて通す
- ・体を温めて寒邪を取り除く
- ・利尿作用
- ・胎児を安定させる
- ・止血作用

○こんな子におすすめ

冷えていて食欲不振、神経痛がある。

○調理方法

乾燥させてスープやおかゆに入れる。細かく刻んで炒ってご飯にトッピングする。

○注意したい事

よもぎは生だと寒性（体を冷やす性質）なので、冷えている子には与えない。乾燥させたり、火を通すと温性（体を温める性質）に変化します。

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。