



ネギはどうしてのどにいいの

のどがすっきりするネギの湿布

「ネギとニンニクは活力のもと」とことわざにあるくらい、ネギは昔から、いろいろな病気の薬として使われていました。

ネギには、ビタミンAやビタミンCがふくまれていて、栄養価も高く、鼻をつんとつくようなにおいやからみがありますが、昔の人は、経験的に薬として使っていたようです。

ネギをのどの湿布として使う場合は、5～6センチメートルに切った白ネギをたてに開き、弱火であぶります。これをガーゼにのせて、のどに湿布します。4～5時間ごとに取りかえると、のどの痛みが取れてすっきりします。輪切りにしたネギを、生のまま使っても、同じようにききます。

このほかのネギの使い方

頭痛をとまなう発熱にネギとショウガのせんじ薬...ネギとショウガには、汗を出させて熱をとったり、はれをしずめたりするはたらきがあります。

頭痛がとれて深くねむれるネギのかぎ薬...ネギには脳神経をしずめるはたらきがあるため、においをかぐだけで、頭痛がとれてねむりも深くなります。(監修・保志 宏)

