

No. 1 1

## Herb Profile



### ジンジャー (Ginger)

学名: *Zingiber officinale*

和名: ショウガ

科名: ショウガ科

使用部位: 根

グループ: ミドルハーブ

成分: 精油成分・辛味成分 (ジンジャロール・ショウガオール)

説明: ピリッとした辛味が特徴です。体の冷えや風邪を引いた時など、あたためてくれるハーブの一つです。胃腸のエネルギーバランスを整え、動かしていきます。冬の季節におすすめのハーブです。