



(栄養相談・指導 管理持続適切化 4.13.2.1 機能)



しょうがのチカラ



寒さで身の縮まる時期がやってきました。冬になるとおでんや鍋料理など温かい食べ物は欠かせませんね。体の冷える時には風邪などを引かないように体の内側から温まる事は大切です。

今回は食材として体を温める効果があり、この時期にピッタリな生姜のチカラについてお話しさせていただきます。

★ 生姜とは? ★

生姜は熱帯アジア原産の、ショウガ科の多年草です。その使われ方はいくつかあり、

- ① 薬味などの**香辛料**として
- ② 紅生姜、砂糖漬けなどの**食材**として
- ③ 酵素(プロテアーゼ)のたんぱく質凝固作用を利用して**凝固剤**として
- ④ **生薬**として…中国で紀元前 500 年頃から使われており、根茎は生姜(しょうきょう)と呼ばれています。

★ 生姜の成分と効能 ★

★主成分：ジンゲロール

生の生姜に多く含まれています。
ジンゲロールは酸化されやすい成分で、空気に触れて 15 分後には約 3 割に減ってしまいます。

- ❖免疫力を高める
- ❖風邪を引きにくくする
- ❖殺菌効果
- ❖鎮痛・消炎作用



- ❖体を温める
- ❖血行を良くする
- ❖胃腸の消化・吸収を高める

★主成分：ショウガオール

主に体を温める効果があります。
上記のジンゲロールは加熱するとショウガオールに変化する性質があります。

★ その他に**ジンゲロン**という成分もあり、血液の循環を促して内臓の働きを活発にしたり殺菌作用を発揮したりします。

★ 生姜の使用例 ★



- その① **生姜紅茶**…紅茶 1 杯分に約 10g のすりおろし生姜(搾り汁でも可)と、黒砂糖(またはハチミツ)を適量入れて飲む。
→生姜と紅茶と黒砂糖が体をポカポカと温めます。
- その② **生姜風呂**…生姜(約 75g)をすりおろし、木綿などの布袋に入れて口を閉じ、湯船に入れたお風呂に入る。
→発汗を促して全身の血流をよくします!



* 生姜は生をすり下したの方が良いですが、チューブに入った市販の生姜でも効果はあると言われています。

参考文献：石原結實 実践版生姜力

水の都脳神経外科病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。

興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。