

栄養ニュース 第6回

福西会病院 栄養科



寒くなってきましたが、みなさん風邪などひいていませんか？
今回はこの寒くなった季節に身体を温めてくれる、わたしたちの身近な食材として馴染みのある**生姜(しょうが)**について紹介したいと思います。

生姜の成分には、辛味の主成分である**ジンゲロール**と**ショウガオール**があります。

ジンゲロールは加熱でショウガオールに変わります。
ショウガオールやジンゲロールには**血行促進**の作用があるので、**身体を温め、冷え性や体のこわばり、肩こりを改善**します。昔から「風邪のひき始めに生姜湯を飲む」と言われるのは発汗作用で解熱の効果が期待できるためです。

また咳を止め、痰を切り、のどの痛みや嘔吐を抑えるほか、消化器系の機能亢進、腹痛、胃痛や便秘の解消など様々な効能があります。

そして、生姜は大腸がんの予防に効果的な食品の一つとして期待されています。生姜独特の辛味成分に**血流を良くする効果や脂肪を分解する働き**があります。

生姜は身体に対する効能ばかりではなく、強い殺菌力を併せもっています。刺身の薬味に生姜を使うのには、生臭さを消すだけでなく、殺菌効果による食中毒の予防も期待できます。

生姜は抗酸化作用をもつことも報告されています。魚介や肉を使った料理に生姜を用いれば、これらの脂質の酸化を防止することができます。生体内では、活性酸素を除去することにより、**抗炎症・抗ガン・発ガン抑制や老化防止**に期待がもてます。

また、生姜はタンパク質分解酵素のプロテアーゼを含んでいます。生姜焼きのように漬けダレに加えれば肉を柔らかくし、一緒に食べることで消化促進にも繋がります。

他にも期待されている様々な作用があります。

・胃潰瘍の発生抑制 ・胆汁分泌促進作用 ・健胃作用 ・整腸作用 ・食欲増進
・関節炎やリウマチなどの炎症や痛みの緩和 ・下痢や便秘の解消

●生姜を食用として取り入れる際には、生の生姜で1日小さじ1杯程度を摂取すると良いと言われています。刺激の強い食材ですので多食は避けたほうが良いでしょう。生姜の成分は、空気に触れると効力が失われてしまうので、切り立て、おろしたてを食べることが大切です。

葛湯風*黒糖レモン生姜湯

・黒糖	大さじ1	①鍋にすべての材料を入れ、火にかける。
・生姜すりおろし	小さじ1/2	②中火でとろみがつくまで、よくかきまぜる。
・レモン汁	小さじ1	☆出来上がり☆
・水	180cc	
・片栗粉	小さじ1	とろみがあまり得意でない方は加減してみてください。

毎日の食卓に生姜料理を取り入れて、寒い冬を乗り切りましょう。

生姜

今回はこの寒くなった季節に身体を温めてくれる、わたしたちの身近な食材として馴染みのある**生姜(しょうが)**について紹介したいと思います。

※量には十分気をつけましょう。わからない事は、栄養士に聞いてみてください。

