

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

今回は「しょうが」についてお話したいと思います。

生姜(しょうが)には風邪予防などの効果がある事は聞いたことがあると思いますが、実際はどのような成分でどんな効能があって、身体にどんな影響を与えるのかは詳しくは知らないという方が多いのではないのでしょうか。

生姜の歴史

原産地は不明で、東南アジアの熱帯地域、現在のマレーシアやインドあたりが原産とされているようですが、野生種は発見されていない様で、日本へは中国から3世紀頃に伝わってきたと言われています。



また、日本での生姜の栽培は奈良時代に始まったそうで昔は「根の辛いもの」という意味である「ハジカミ」と呼ばれていたようです。

生姜に含まれる栄養素は

- ・ビタミン B1、B2、B6
- ・ビタミン C
- ・ナイアシン
- ・葉酸
- ・カリウム
- ・カルシウム
- ・マグネシウム
- ・リン
- ・鉄
- ・亜鉛

・マンガン ・食物繊維

沢山の栄養素が含まれています。これ以外に特に注目したいのが【ジンゲロール】という血行促進や身体を温める効果がある生姜特有の栄養素です。

ジンゲロールは加熱や乾燥によって《ショウガオール》に変化します。

ジンゲロール……血行促進、手足や末端を温める効果

ショウガオール……身体を芯から温める効果

生姜の効果・効能は

- ・血行促進 ・食欲の増進 ・消化促進 ・殺菌作用、食中毒予防
- ・胃や腸内環境の改善 ・生活習慣病のリスク緩和 ・免疫力の向上
- ・吐き気や痛みの抑制 ・口臭予防、解消 ・美肌効果

生姜に含まれるジンゲロールの効果により血行が促進され、むくみ解消にも効果があります。また食欲を増進する効果が期待できるので、食欲不振の方にもおすすめです。生姜の血行促進効果は胃腸にも働き、胃腸の調子を整え、消化を促進する効果があります。

そのため胃腸の症状を緩和する漢方薬にも使用されてたようです。

他にも、生姜に含まれる活性化合物は体内のインスリン値や代謝を改善する働きがあり、インスリン値が改善される事で血糖値の上昇を抑制でき、糖尿病のリスクの緩和が期待できます。

生姜にはさまざまな効果が期待できますが

食べ過ぎには注意が必要です

・腹痛 ・下痢 ・胸やけ ・動機 ・アレルギー

等の症状が現れる事がある

1日の摂取量・・・5～10グラム

(スライスの物は5～7枚、すりおろしは小さじ1杯程度)

※量を守れば毎日摂取しても問題ない

チューブタイプの生姜はほとんど効果を期待できない

使いたい時にすぐ使える等便利さが魅力ではありますが

が、生の生姜に比べると栄養素や効能は、やはり劣ってしまいます。

まったく効果がないわけではないが、あまり期待は出来ないようです。

冷え性改善には生の生姜はNG、冷え性改善には

加熱した生姜を。生姜入りの鍋や、生姜湯等がお



勧めだそうです。

生姜を摂取する時は食べ過ぎに注意しつつ、成分や効能を理解し、効果的な使い方でこれからの寒い冬を乗り切りましょう(^O^)/