

生姜のパワー

うどんやそうめん、奴豆腐などの薬味として使われることが多い生姜ですが、寒くなると風邪予防や冷え性の予防ために生姜湯を飲む人も多くなるのではないのでしょうか。

ピリッとした刺激的な辛味や体がポカポカと温まる効果が注目され、ここ2～3年、「生姜」がブームになっています。特に「冷え」が気になる人たちの熱い支持を集め、生姜入りのキャラメル、プリン、ケーキなどのお菓子や飲み物が販売され、生姜料理の専門店もあり、料理のわき役から主役になっています。

【成分】

生姜の成分の中で、特に注目されているのが、ピリッとした辛み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。生姜を加熱するとジンゲロールはショウガオールに変化します。生でも加熱でも効能は変化はしないと言われています。

ジンゲロールには血行促進作用、吐き気をおさえる作用、強い殺菌力があります。



【効能】

- ① **体を温める。** 血行を促進するため、体を温め、冷え性を改善する作用。
- ② **免疫力を高める。** 白血球の数を増やし、働きを促進して免疫力をアップ。
- ③ **発汗を促す。** 血管を拡張して血行を良くし、体内の様々な管や腺組織を刺激して発汗を促す。このほかにも老化予防、ダイエット効果、ウイルスなどを殺菌するなどの多くの効能があると言われています。

【簡単！生姜ドリンク】

手軽にとれる生姜入りのドリンクを紹介します。

生姜紅茶・・・生姜10g、紅茶カップ1杯分、黒糖(砂糖)適量。

作り方: ティーカップ1杯分の温かい紅茶を入れます。濃さはお好みで。生姜を皮つきのままよく洗ってすり下ろし、絞り汁を紅茶に入れます。好みに黒糖(砂糖)、はちみつを加えて下さい。

くず入り生姜紅茶・・・生姜紅茶1杯、くず粉3g。

作り方: 冷ました生姜紅茶を鍋に入れ、くず粉を加えてよくかき混ぜて温めながら溶かします。

生姜湯・・・生姜10g、熱湯(湯のみ1杯分)、黒糖適量。

作り方: 生姜は皮つきのまま洗ってすり下ろします。生姜を茶こしに入れて(もしくは湯のみにそのまま入れる)上から熱湯を注ぎます。黒糖やはちみつで甘味を加えます。少量のシソやネギなどの野菜を加えると風味の変化が楽しめます。

生姜は生でなくても、乾燥パウダーやチューブ入りを使ってもかまいません。パウダーを使う場合はティーカップ、湯のみ1杯あたり小さじ1、チューブなら約2cm位です。

こんな時は生姜の摂取は避けてください



生姜には新陳代謝を高める作用があり、次のような症状を悪化させてしまうことがあります。

- ・体温が39度以上ある発熱のとき。
- ・生姜を食べると、舌や顔が異常に赤くなったり、ほてったりする。
- ・皮膚が極度に乾燥している。
- ・尿が出ない、口の中や唇が異常に乾燥しているなど、明らかな脱水症状がある。
- ・1分間に90以上の頻脈がある。

生姜を食べると気持ちが悪くなる人、生姜が苦手な人は無理して食べないほうがいいでしょう。また、生姜は胃を刺激するため、たくさん食べたり、空腹時に食べると、胃に不快感を感じる人もいます。摂取する量を少なめにするなどして、様子を見てください。

1日の摂取量や摂取時間などはお好みですが、刺激の強い食材なので一度に大量にとるのは避けましょう。出来れば、生の生姜を皮つきのまま使い、使用前には流水でよく洗って使いましょう。すり下ろしたり、生姜汁にしたり、刻むなど、どんな方法・調理法でも食べられます。1～3月は風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。生姜を食べたり飲むことで免疫力を高めて冷えや風邪を予防し、また継続することでダイエットや体の不調の改善に大きな効果が期待できます。

参考文献:「生姜力」医学博士石原結實著 主婦と生活社より



管理栄養士
清 亜弥子