



# 「生姜」について！第15号



寒さが身に染みる季節となりました。  
もう12月・・・やっとな12月・・・みなさまにとってどのような1年だったでしょうか～。  
寒さに負けないためには、食事が大事です！今回は生姜の効果と献立を紹介します！



## 生姜の効果



**「殺菌作用」**  
食べる直前に薬味として用いると、防腐効果が期待できます。

**「血流促進」**  
辛味の主成分が血液をサラサラにして流れをスムーズにします。

**「免疫力アップ」**  
白血球の数を増やして免疫力を高めます。

**「胃腸の働きの補助」**  
消炎作用や吐き気を抑えるなど、漢方薬の5割以上に生姜が含まれています。

**「ダイエット効果」**  
脂肪の吸収を抑えて分解を促進する作用と発汗する作用があります。

**「冷えをとる」**  
生姜に含まれる、辛味成分が熱を作り出して体を芯から温めます。

**「美肌効果」**  
新陳代謝が活発になり、肌の老廃物を取り除いて栄養素を届けます。

### 「生姜の選び方」

表面に、しわや傷がなく太くてハリのあるものを選びましょう！

### 「生姜の扱い方」

皮はしっかり洗い、皮ごと使いましょう！（皮のすぐ下に栄養があるため）



### 「生姜の保存方法」

生姜は乾燥を嫌うため、軽く水にぬらした新聞紙に包み、直射日光を避けて常温で保存するとよいでしょう。

冷凍保存の場合は、生姜をよく洗った後、水気をふき取りラップに包み、密閉式の袋に入れて保存ます。（使うときは凍ったまますりおろす）

### 「生の生姜」と「加熱した生姜」の効果の違いは・・・

#### 「生の生姜（ジンゲオール）」

体の表面を温め、血流をよくし吐き気や頭痛を抑えます。

#### 「加熱した生姜（ショウガオール）」

体の中を温め、体内の脂肪や糖質の燃焼を促し、その結果、血液がサラサラになり、免疫力や消化吸収能力を高めます。

# 「生姜を毎日食べよう！！」



食べる量は少しでも毎日続けましょう。目安量は親指大のものを1個まで！



切り方は出来るだけ細かく刻みましょう。成分が溶けやすくなります。

## 調味料のベース「酢生姜」の作り方

材料・・・ 生姜2個(170g)・酢(米酢または穀物酢350ml)

- 作り方・・・
- ①生姜は洗って水気を切り少し乾かします。
  - ②皮つきのまま千切り、またはみじん切りにします。
  - ③酢を加えます。
  - ④冷蔵庫で1日おきます。



## 生姜おにぎり(小3個分)

材料・・・ ご飯200g・カット乾燥わかめ4g・酢生姜10g

- 作り方・・・
- ①あたたかいご飯と材料を混ぜ合わせます。
  - ②3等分にわけて、にぎって出来上がり。



リン...47mg  
カリウム...56mg  
塩分...1g

## 生姜サンドイッチ(食パン2枚分)

材料・・・ キャベツ1枚くらい(70g)・酢生姜10g・マヨネーズ30g  
黒こしょう0.5g・粒マスタード5g・食パン6枚切2枚

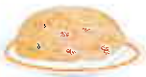
- 作り方・・・
- ①キャベツを千切りにし、調味料と混ぜます。
  - ②トーストした食パンに①をはさみ出来上がり。

リン...138mg  
カリウム...285mg  
塩分...2g

## 生姜チャーハン(2人分)

材料・・・ ご飯400g・ゴマ油10g・長ネギ10g・酢生姜20g・正油10g

- 作り方・・・
- ①長ネギを小口切りにし、フライパンでゴマ油と酢生姜を入れて炒める。
  - ②ご飯と正油を加え炒め合わせ、出来上がり。



リン...157mg  
カリウム...191mg  
塩分...1.45g

## 生姜ポン酢(120ml分)

材料・・・ しょうゆ30ml・みりん30ml・ゆず果汁10ml  
酢生姜のつけ汁50ml

- 作り方・・・
- ①みりんはひと煮立ちさせてアルコール分をとばし冷ます。
  - ②材料と①を混ぜ合わせ、出来上がり。



リン...56mg  
カリウム...185mg  
塩分...4.4g

参考資料・主婦の友社