

生姜について

総務課 稲本 たか子



以前、平熱の低い私がどうしたら少しでも平熱が高くなるのか、生姜が良いと言う記事をアポロ新聞に載せさせていただいた事がありました。その時は、詳しい事は載せなかったのですが、今回改めて生姜について調べてみることにしました。

生姜とは

生姜はショウガ科ショウガ属の多年草です。私たちが普段食べているのは、その根茎部分。生姜は健康効果の高さから、食材だけでなく、生薬としても使用されている植物です。

初夏や11月頃に出回る葉付き生姜を「新生姜」と呼びます。焼き魚に添えられている「はじかみ生姜」は、葉が付いた新生姜の新芽を甘酢に漬けたものです。私たちがよく目にするのは「根生姜」です。

根生姜は、新生姜を収穫してから数か月貯蔵したもの。貯蔵している間に繊維質が増えて茶色になるのです。

生姜の栄養

新生姜と根生姜の栄養に、大きな違いはありません。寝かせて凝宿することにより根生姜の栄養価の方がやや高いと言われています。

食物繊維だけでなく、細胞活性に必須のカリウムや、骨の主要構成要素の一つであるカルシウム、ビタミン類などの豊富な栄養素を含有しています。

生姜の効果・効能

生姜の魅力は、豊富な栄養素がもたらす効果効能だけではありません。生姜の三大辛味成分と言われる「ジンゲロール」「ジンゲロン」「ショウガオール」の、冷えや脂肪への働きが凄いのです。

ジンゲロール自体は血流促進、殺菌作用を持っています。加熱や乾燥によってジンゲロールがジンゲロンやショウガオールに変化。その作用もパワーアップするのです。料理に毎日取り入れたいくなる、生姜の効能をご紹介します。

冷え性予防

冷え性の女性に対する研究で、生姜摂取によって体温が上昇することが明らかになりました。

生ではなく、調理加工しても効果を発揮してくれる生姜は、使い勝手が良いですね。末端の冷えに悩む人は、積極的にメニューに生姜を取り入れるのがおすすめです。

生姜が身体に良いのは知ってはいましたがこんなに色々あるとは、びっくりです。今回は、生姜を使った料理等をご紹介します。

血糖値上昇を抑制

生の生姜に含まれるジンゲロールは血糖値上昇を抑制することが明らかになりました。血糖値の上昇は、糖尿病、高脂血症、高血圧、肥満などの生活習慣病に繋がります。

大幅に生活習慣を変化させることが難しい方は、まずは生姜を薬味として食べる習慣から始めるのも良いでしょう。

脂肪燃焼効果

生姜の辛味成分は、内臓脂肪の抑制や糖尿病予防への効果も期待できます。脂肪細胞が増えると、アディポネクチンと言う動脈硬化や糖尿病を防ぐ生理活性物質の分泌が減ってしまいます。アディポネクチンは、「ヤセホルモン」と呼ばれるほど脂肪燃焼作用も持っている物質。

生姜は、アディポネクチンの発現を高め、太りにくい身体を作ってくれるのです。ダイエット食品としても、生姜を取り入れたいですね。

コレステロールの合成阻害

生姜には、体内でのコレステロール合成を阻害する作用があります。様々な料理に取り入れやすい生姜は、動脈硬化や生活習慣病につながる高脂血症を予防できる食材として大注目なのです。

消化機能の改善

生姜には、胃液の分泌を促してくれる効果があります。また、胃に続く消化器である十二指腸の運動機能を高める効果もあります。

生の生姜と乾燥生姜、どちらにもこの効果は期待できます。夏バテや食欲不振が気になる時は食事に生姜を加えてみましょう。

殺菌・抗菌作用

生姜汁には、抗生物質と同等以上の高い殺菌・抗菌効果があることが判明しています。料理が傷むのは、雑菌の繁殖によるものです。お弁当に入れるおかずや作り置きおかずには、積極的に生姜を使うと良いでしょう。

応募方法

応募用紙を印刷して会場までお持ち下さい。会場でも応募用紙をご用意しています。



豪華賞品
当てちゃおう!!

2023
リフォーム&

ガス展

※会場ごとにイベント内容が異なります。

※2ヶ月間掲載させていただきますが、応募は1家族1枚とさせていただきます。

A Yogibo
Yogibo Max
(ヨギボーマックス)
(1名様)

B 金谷
伊賀牛すき焼用
(500g) (2名様)

C メルヴェイユ
洋菓子詰め合わせ
(3名様)

※写真はイメージです。

※社会情勢により、内容が変更および中止になる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

2023 リフォーム& ガス展  応募用紙  回収場所:「イオン会場アポロブース」、
「名張市武道交流館いきいき」

※イオン伊賀上野店では、応募用紙の受付は出来ません。

希望賞品:

氏名 _____ 年齢 _____

住所 _____

TEL _____

※発表は紙面にて掲載させていただきます。ご記入いただきました個人情報は、抽選のみ使用させていただきます。

ご希望賞品の
A・B・Cを
記入してね!

