



12月に入り、寒さがより一層厳しくなってきました。

今回は、身体を温める食材で有名な「生姜」の効能やレシピをご紹介します。



「生姜(しょうが)」の効能とは・・

①血流促進

生姜には血流を改善する効果があります。血流が改善すると身体のコリもほぐれやすくなり、首や肩、背中などのコリ対策にもピッタリの食材です。



②胃腸の働きを活発に

不活発だった胃腸を活性化し、消化不良や便秘などの不快症状もやわらげることができます。

③身体を温める

生姜は使用方法により身体を温める効果がさらに高まります。

加熱：ジンゲロールという成分がショウガオールへ変化し身体を温める効果が高くなります。

乾燥：乾燥させることにより温める力が強い**ジンゲロン**という成分が多くなります。



身体を温めるだけではない…知られざるジンゲロンの効果！



①脂肪の燃焼を促進する効果

生姜を摂取した後に30分程度のウォーキングなどの有酸素運動をすると、血行が促進される効果とジンゲロンによる脂肪の燃焼を促進する効果が合わさり、より効果的と言われています。

②胃液の分泌を促進し、消化・吸収を助ける効果

③強い殺菌効果

強い殺菌作用があるため、食中毒の予防に効果的と言われています。

生姜には色々な効果があります！生姜を使って寒い冬を元気に乗り切りましょう！！

レシピ紹介

乾燥生姜を使った！柚子ジンジャーティー

材料(2人分)

・水 350ml ・紅茶 ティースプーン 2杯
・薄切乾燥生姜 5枚 ・柚子ジャム 小さじ1

作り方

- 1.ポットとカップにお湯を注ぎ、全体を温めておく。
鍋に水と乾燥生姜を入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- 2.温めておいたティーポットからお湯を出し、茶葉を入れて1のお湯を勢い良く注ぎ、フタをして2～3分蒸らす。
- 3.紅茶をカップに注ぎ、最後に柚子ジャム(1杯あたり小さじ1/2程度)を溶かしたらできあがり。

(参考レシピ:レシピサイト Nadia 柚子ジンジャーティー)



乾燥生姜の作り方

オーブンで作る場合 (生姜の量はお好みで)

- 1.生姜の皮をスプーンなどで取る。
オーブンを120度に予熱する。
- 2.生姜を1～2mm幅のスライスに切る。
- 3.天板にクッキングシートを敷き、(2)を重ならないように並べて、
オーブンを120度に40分焼く。

(参考レシピ:レシピサイト Nadia 乾燥しょうが)

天日干しで作る方法 (生姜の量はお好みで)

- 1.生姜は皮をむき、2～3mm厚さに切り、ザルに並べる。
- 2.(1)を表面が乾き、丸まる位まで、2～3日干す。

干し終わったら、保存瓶に保存する。

(参考レシピ:レシピサイト Nadia 干ししょうが)

鶏とキャベツの和風生姜スープ

(調理時間:15分)

材料(1人分)

・鶏もも肉 120g
・キャベツ 手のひら大3枚
・玉ねぎのみじん切り 1/4個分
・生姜のみじん切り 15g
・酒 大さじ1
・水 1カップ
・だしの素 小さじ1
・しょうゆ 小さじ1/2
・塩 少々
・サラダ油 小さじ2

作り方

- 1.鶏肉は皮を取り、小さめのひと口大に切る。
キャベツは小さめのひと口大にちぎる。
- 2.鍋に油を熱し、生姜を炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えてさらに炒め、透き通ってきたら(1)の鶏肉を加えて炒める。
肉の色が変わってきたら(1)のキャベツを加えて軽く炒める。
- 3.酒を加えてサッと炒め、アルコール分をとばす。水を加えて沸騰したら、だしの素を加え、弱火と中火の間で4～5分煮る。
仕上げにしょうゆ・塩を加えて味を調える。
- 4.器に盛り、お好みで小ねぎの小口切りをのせる。

栄養情報(1人分)

・エネルギー270 kcal ・塩分 2.4 g ・たんぱく質 21.9 g
(参考レシピ:レシピサイト 味の素PARK鶏とキャベツの和風しょうがスープ)



おゆみの中央病院では、電話での栄養指導にも対応しております。
ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。

