



栄養通信

～生姜パワーで寒い冬を乗り切ろう～



体を温める食材として知られる生姜。万能薬と言われ、漢方の生薬や民間医薬として今でも利用されていますが、日本でも昔から薬味として使われてきました。近年、健康志向から注目が集まる生姜ですが、食べ方によってその効能は異なります。寒さが身に染みるこの季節、冷えに効果的な生姜の摂り方についてお話します。

✓ 生で食べても冷えに効果なし？

生の生姜には辛さの元になる**ジンゲロール**という成分が含まれています。ジンゲロールは血管を拡張させて血のめぐりを良くし、体の深部の熱を手足などの末端に広げる効果があります。つまり、手足を素早く温めてくれますが、深部は熱が奪われるため、**体温はやや下がります**。生の生姜を体を温めるからといって摂ることはむしろ逆効果なのです。

しかし、ジンゲロールには強い**殺菌作用**があります。そのため、お寿司と一緒に食べるガリは食中毒の予防になります。また、ウイルスや菌に対して効果を発揮するため、**風邪の引き初めに良い**とされています。

✓ ショウガオールで新陳代謝を活発に！

ショウガオールとは、生の生姜に含まれるジンゲロールが**加熱・乾燥によって変化**したものです。ショウガオールは、胃腸を内側から刺激して**血流を高め**、体の深部の熱を作り出し、**体を温めます**。体温自体が低い冷え性の方には、加熱・乾燥させた生姜を摂ることをお勧めします。

また、ショウガオールは、生理痛をはじめとする「**痛み**」や**炎症**の元になる**プロスタグランジン**というホルモンの働きを抑える作用があることがわかっています。

～にお勧めの摂り方～

◆ 生姜紅茶

生姜と薬膳的に温性の**紅茶**を合わせた冬に飲みたいドリンクです。**ショウガオール**の多い乾燥生姜を使えば効果は**倍増**します。お好みで**黒砂糖**や**はちみつ**を加えると飲みやすくなります。

ただし、紅茶は**カフェイン**を多く含むため、**妊娠中の方は注意**しましょう。また、覚醒作用や利尿作用があるため、夜寝る前なら、紅茶を**豆乳**などに代えて飲むのも良いでしょう。



加熱・乾燥させた生姜（ショウガオール）は冷え対策に



生の生姜（ジンゲロール）は風邪対策に

注意

生姜の摂取量は1日**10g**が目安です。摂り過ぎると腹痛や下痢になることがあるので、食べ過ぎには注意しましょう。

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

