

栄養通信



生姜のチカラでからだの中からポカポカ ～様々なウイルスに負けない身体作り～

生姜には身体を温める作用がある事はご存じの方も多いのではないのでしょうか。
生姜には他にも様々な効能があり、
感染症や体調不良に誰もが敏感な今、チカラを借りたい食材です。

辛味成分「ショウガオール」

- ・加熱すると「ジンゲロール」
→「ショウガオール」になる。
- ・**血行促進作用**があり身体を
芯からポカポカ温めてくれます。
- ・**冷え**からくる関節痛や
節々の痛みにも効果が期待できる。

生姜のヒミツ♡



辛味成分「ジンゲロール」

- ・生の生姜に多く含まれる。
- ・強い**殺菌力**をもち、
食中毒の予防効果がある。
(魚の生臭さ除去にも○)
- ・体内に侵入したウイルスを
退治してくれる効果も。
- ・**胃腸**の働きを良くし、
肝臓の働きを守る。

血流促進により**代謝アップ!**
太りにくい身体作りを手助け。

生姜の辛味を効かせて
おいしく減塩

さわやかな匂いで
消化促進・食欲増進効果

当院おすすめの生姜レシピ

★生姜かきたまうどん

○材料

- ・うどん 1玉
- ・たまご 1個
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1と1/2
- ・出汁 300cc
- ・片栗粉 小さじ1
- ・ねぎ お好みの量
- ・おろし生姜 たっぷりと

○作り方

- 1、うどんを茹でる。
- 2、溶いたたまごと出汁を火にかけ、
しょうゆ・みりんで味を調える。
(生姜が入るので味はうすめでOK)
- 3、2に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4、茹でたうどんに3をかける。
- 5、ねぎとおろし生姜をお好みの量のせて
完成!

手軽に作れるのでぜひ
試してみてください♡
ねぎ・生姜はたっぷり
のせるのがおススメ!



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 ☆

