



# からだのごちそう

No.170  
令和3年1月号

## 今回のテーマ「しょうが」

生姜はショウガ科ショウガ属の多年草で、食材としても、生薬としても重宝される植物です。旬は新生姜は夏、根生姜は秋口ですが貯蔵されたものも含め通年出回っています。今回は寒い冬にピッタリ！身体を温める効果のある『生姜』について紹介します。

### しょうがの効能



#### ●生姜の辛み成分「ジンゲロール」

生の生姜に多く含まれます。殺菌作用、吐き気や頭痛を抑える作用、免疫細胞を活性化する作用などがあります。

#### ●身体を温め、新陳代謝を活発にする「ショウガオール」

ショウガオールとはジンゲロールを加熱したり、乾燥することによって作られる成分です。

血行促進作用があるため、冷え性改善はもちろん、肩こりやむくみにも◎。また、代謝を上げ脂肪燃焼効果もあるため、ダイエット効果も期待できます。

#### ●香り成分「シネオール」

生姜の独特な香り成分シネオールは、疲労回復や食欲を促進する効果があります。

### 保存方法

#### ◆常温保存（保存期間：2週間）

新聞紙で包み、風通しの良い冷暗所で保存しましょう。暑い季節は冷蔵庫の野菜室へ。

#### ◆冷凍保存（保存期間：1か月）

使いやすいように、すりおろすか、細切りやみじん切りに刻んで小分けした物をラップで包み冷凍しましょう。

#### Q 生姜チューブでも効果はある？

A 生姜に含まれるジンゲロールは、とても酸化しやすい物質です。生姜チューブは、加工してから日数が経っているため、栄養摂取としての役割はあまり期待できません。料理をする際の下準備や、ちょっとした風味付け、香りづけ程度に使うのがおすすめです。



## 生姜ときのこの炊き込みごはん

### 【材料(3~4人分)】

- ・米……………2合
- ・しいたけ……………4本
- ・まいたけ……………50g
- ・エリンギ……………2本
- ・油あげ……………1枚
- ・生姜……………30g
- ・☆酒……………大さじ2
- ・☆みりん……………大さじ2
- ・☆醤油……………大さじ3
- ・☆顆粒だし……………小さじ2

### 【作り方】

- ①お米を研いで、30分ほど水にひたしておく。
- ②しいたけ、エリンギ、油あげは5mm幅に切る。まいたけは手でほぐしておく。
- ③生姜は皮をむき、千切りにする。
- ④釜に米、生姜、☆の調味料を入れ、2合の線まで水を入れよく混ぜる。②を入れ炊飯。
- ⑤炊けたらよく混ぜ、器に盛って完成。



## 鶏団子の生姜スープ

### 【材料(2人分)】

- ・しめじ……………1/2株
- ・にんじん……………1/4本
- ・生姜……………10g
- ・◇鶏ひき肉……………150g
- ・◇醤油……………大さじ1/2
- ・◇酒……………大さじ1/2
- ・◇片栗粉……………小さじ2
- ・☆水……………400ml
- ・☆鶏ガラスープの素……………大さじ1
- ・☆塩こしょう……………少々
- ・ごま油……………大さじ1

### 【作り方】

- ①生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- ②しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ③ボウルに①と◇を入れよく混ぜ合わせる。
- ④熱した鍋にごま油を入れ、②を炒めたら、☆を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤③をスプーンですくい、入れていく。蓋をして弱火で10分煮込んだら完成。

身体を温めたい時は、生姜を生のまま使うのではなく加熱することがポイントです！



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)

(株)リアンス コスモ薬局グループ 担当栄養士:石原

