



# 生姜の温め効果は「加熱」がポイント

冷えは美の大敵！美しく健康的に寒い冬を乗り越えるために、生姜の力について掘り下げてみましょう。



ジンゲロールは生の生姜に多く含まれる成分。末端の血管を拡張させ血流促進し、体を温める一方で、体の深部を冷やす効果（⇒解熱作用）がある。末端冷え性には効果的だが、体温そのものが低いタイプの冷え性の方は注意が必要。



ジンゲロール

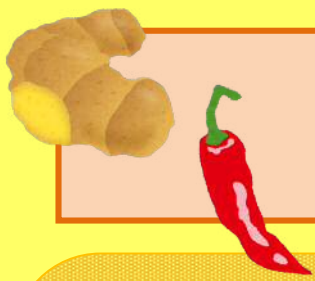
加熱



ショウガオール



ショウガオールは生姜を加熱することで増す成分。燃焼効果を高め熱を作り出すと共に血流促進を行い、体を芯から温める。体温そのものが低い冷え性の方に効果的。



# 温活と生姜



現代人は体力がなく体温が低い人が多いと言われています。低体温は美容やダイエットの妨げになるだけでなく、免疫力を下げ病気にかかりやすくなったり、がん細胞が増殖しやすい環境になったりしてしまうこともあります。体温を上げる“温活”のために、生姜を取り入れてみてはいかがでしょうか？



## 生姜を加熱する時のポイント



生姜は加熱することで、より体あたため効果の大きい“ショウガオール”の量が増します。ただし、あまり高温で加熱すると有効成分が壊れてしまうことがあるので注意が必要。おすすめの加熱方法の一部を紹介します。

**その1** 皮付きのしょうがを薄切り(1mmくらい)にし、80~100℃のオーブンで約1時間かけ乾燥させる。刻んだり砕いたりして料理や飲み物に入れると良い☆

**その2** 保温ボトル(水筒等)に皮付きのまま薄切りにした生姜と熱湯を入れ、3時間ほど置く。生姜白湯としてそのまま飲むのもよし、これで飲み物やインスタントスープを入れても良い☆



# しょうがたっぷり！ぽかぽか豚汁

## 1人分

|        |          |
|--------|----------|
| ・エネルギー | 311 kcal |
| ・たんぱく質 | 10.6 g   |
| ・脂質    | 22.0 g   |
| ・炭水化物  | 18.1 g   |
| ・食塩相当量 | 1.3 g    |

## <材 料：2～3人分>

|       |      |
|-------|------|
| ・豚肉   | 150g |
| ・玉ねぎ  | 1/2個 |
| ・人参   | 小1本  |
| ・大根   | 1/3本 |
| ・ごぼう  | 1/2本 |
| ・しめじ  | 1パック |
| ・しょうが | 1かけ  |
| ・ごま油  | 大さじ1 |
| ・粉末だし | 小さじ1 |
| ・味噌   | 大さじ1 |
| ・ねぎ   | 適量   |

## <作り方>

- ① 玉ねぎは くし切り、人参と大根は いちょう切り、ごぼうは皮をむいて 乱切りにする。しめじは石づきを切り落とし、しょうがは みじん切りにする。
- ② 熱した鍋に、ごま油をひいて豚肉を炒める。焼き色がついたら、みじん切りにしたしょうがを入れて さっと炒める。
- ③ ②の鍋に切った野菜をすべて入れてよく混ぜながら炒める。
- ④ 豚肉の脂が野菜に絡まってきたら粉末だしを加え、少量の水を入れてふたをして5～10分煮る。
- ⑤ 全体に火が通ってきたら、ひたひたになるくらい水を入れる。
- ⑥ ひと煮立ちさせ、味噌を入れて味をととのえる。
- ⑦ 刻んだねぎを散らしてできあがり。

今回のレシピは家庭でもよく作られる「豚汁」です。寒い季節にぴったりな身体を温める作用のあるしょうがをたっぷり使いました。しょうがにはジンゲロールという成分が含まれており、加熱するとショウガオールという成分に変化します。このショウガオールが冷え症を改善してくれる働きがあります。生のまま使うのではなく加熱することがポイントです。

豚汁の具材はレシピ通りでなくても、季節の野菜やお好みの食材を入れることでアレンジは自由自在です。身体を温める作用のあるしょうがをたっぷり入れて身体の芯から温まりましょう！