

ショウガパワーで 冬を乗り越えよう

薬味でおなじみの「ショウガ」は体を温めるだけでなく、免疫力も高めてくれます。

冷えが原因で夜眠れない方や、すぐに風邪をひいてしまう方は、ぜひショウガを摂取してみましょう！



【ショウガはなぜ体を温めてくれるの？】

お料理で使うことの多いショウガですが、実は漢方薬の7～8割に配合されるほど薬効の高い食材です。ショウガの代表的な有効成分は以下の通りです。



<ショウガオール>

辛み成分で、血流を促進する働きを持ちます。体のコリや痛み、咳などを鎮める効果もあります。

<ジンゲロール>

辛み成分で、生の状態では殺菌・整腸作用があります。加熱するとショウガオールに変化します。

<ジンゲロン>

体を温める作用を持ち、基礎代謝をアップさせ脂肪を燃焼させる効果があります。ダイエットに効果がある成分としても知られています。

【おすすめの食べ方】

ショウガは毎日の飲み物に加えて摂るのもよいですが、より効果を高める食べ方もあります。

<皮はむかずに利用>ショウガの有効成分は皮の近くに集中しています。よく洗ってから使いましょう。

<干して効果を高める>干したショウガには胃腸を温める効果が。天日に1～2日干てみましょう。

<加熱してから食べる>しっかりと高温で加熱すると、血の巡りを促すショウガオールが豊富になります。

<朝食に摂る>新陳代謝が高まり、効果的に体温を上げることができます。



【ショウガは「冷凍保存」が便利！】

ショウガは冷凍保存が可能です。まず、ショウガを使いたい形に切り、それぞれ1回分ずつラップで包んで冷凍すれば、1か月程度は持ちます。使うときは自然解凍かぬるめのお湯で湯せんするとよいでしょう。



ショウガはすりおろしたり、繊維を断つように切って使うと成分が抽出されやすくなりますのでお試しください。料理に使用する目安は1かけ（12g）程度が適量です。

食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

大根としらたきの たらこ和え



材料（3人分）

- しらたき……………180g
- 大根……………100g
- にんじん……………50g
- 高野豆腐……………17g
- ごま油……………大さじ1
- めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- たらこ……………50g
- 白ごま……………2g

栄養価（1人分）

- エネルギー……………135.6kcal
- カルシウム……………199mg
- ビタミンC……………10.2mg
- ビタミンE……………1.4mg

作り方



- ①：大根・にんじんはよく洗い、皮つきのままピーラーで7cm程度の長さにむく。沸騰したお湯でしらたきと高野豆腐を2分ほどゆでる。
- ②：しらたきと高野豆腐は水にさらして冷まし、しらたきは4cmの長さに、しぼった高野豆腐は一口大の短冊型に切る。
- ③：フライパンにごま油を入れて火にかけ、大根とにんじんを入れて2分ほど炒める。②・めんつゆ・酒・みりんを加えてひと混ぜしたら、ふたをして2分ほど煮る。
- ④：ふたを取って水気がなくなるまで炒めたら、たらこと白ごまを加えて軽く全体を混ぜ合わせる。

ワンポイント！

大根には健康な歯ぐきをつくるビタミンC、たらこには細胞の老化を防ぐビタミンEが豊富に含まれています。

