



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

生姜で ホッとあたたまる

独特の辛味と香りが特徴の“生姜”にはすばらしい効果・効能があります。

生姜の辛味成分である、**ショーガオール**は、殺菌力が強く、胃液の分泌を促し食欲を増進させる効果があります。

ジゲロンは新陳代謝の力を高め、発汗を促進、血液の流れもよくしてくれます。

香り成分は、唾液的分泌を促し、消化を促進・胃腸の調子を整えるのに役立ち、消炎作用や保温作用があり、疲労回復にも効果があります。

そのようなことから生姜には**薬効**があるとされ、古くから生薬や湿布に利用され、風邪の初期症状を緩和に生姜湯が利用されてきたという訳です。肉や魚の臭み消しに利用されるほか、殺菌作用もあるので食中毒の予防にもおすすめです。

主な栄養素

カリウム 340mg
カルシウム 12mg



肉や魚の臭み消し
しなくてはなら
ない香辛料

香り成分
健胃・消炎

辛み成分

毒消し・発汗作用

生姜湯・紅茶・
ミルクにクッキー
料理に一味☆
使い方イロイロ♪

保存食♪生姜八チミツ

今回は風邪かな…?と思った時にすぐ飲める☆
料理にも使える☆保存用しょうが蜂蜜の作り方を紹介します(^^♪

【材料 (200cc~300cc 保存瓶)】

生姜・・・200g
蜂蜜・・・200ml (お好みで調節してください。)

【作り方】

- ① 生姜はきれいに洗い、皮を剥きすりおろす
 - ② すりおろした生姜を鍋に入れ、蜂蜜を加え、弱火で20分程煮込み、冷ませばできあがり。(消毒した瓶などに入れ冷蔵庫で保存しましょう。)
- ※蜂蜜の量はお好みで。料理に使う頻度が高い場合は、蜂蜜を少なめにすると料理の味を損ねず、使いやすくなります。



薬効

『生姜汁の外用薬』

肩こりの場合、生姜をすり下ろして、搾った汁をこっている部分にすり込むとよいといわれています。

『生姜の温湯湿布』

生姜を40gほどすりおろし、木綿の袋に入れて湯の中で煮立てて生姜湯を作ります。それに、タオルを浸してしぼり、肩こりの部分や、関節の痛む部分などに当てて温湿布をします。冷えたら、タオルを取り替え、20~30分ほど続けます。1日2~3回行います。また、虚弱体質の人は、熱い生姜湯にタオルを浸し、かたく絞って、全身を摩擦するのも良い方法です。