



旬の食材で元気に! ～生姜～

ホームページにて、しらかば通信、農場日記等を随時更新中です。ぜひご覧下さい!
<http://www.sirakaba.co.jp/>
または

7月に入り、益々暑くなってきました。暑いからといって冷房が効いた場所にばかりいると冷え症や冷房病などになってしまう恐れがあります。かといって冷房をつけないと熱中症などになる恐れもありますので冷房は欠かせません。そこで今月は冷え症・冷房病予防や夏バテ予防、食中毒予防やダイエットなどに効果のある万能食材「生姜」を特集します。旬の食材を美味しく頂いて厳しい夏を乗り越えましょう。

生姜の主な効能

生姜は野菜であり、香辛料でもあります。実は漢方薬の処方70%に使われているという、立派な「薬」でもあります。風邪や胃腸障害などに効くほか、冷え性、ダイエットなどにも有効な万能食材です。生姜の辛味成分は「ショウガオール」や「ジンゲロン」などによるもので、これらの成分には血行をよくし体を温める作用があるため、冷え症対策に効果的です。香り成分の「ジンギベレン」や「シトロネロール」は消臭効果や食欲増進などの働きがあるとされています。

◎身体温め効果◎

ショウガオールの作用により、胃腸の壁を刺激して血流を高め、身体を深部からポカポカ温めます。

◎免疫力アップ◎

ジンゲロールの作用により、免疫細胞(白血球)が増え、ウィルスに負けない強い体を作ります。

◎解熱・体内浄化◎

発汗作用により熱を下げる効果があります。又、利尿作用もある為、体内の毒素排泄(デトックス)にも効果的。

◎健胃・整腸◎

胃腸の調子を整える事で動きを活発にし消化を促します。便秘解消に効果的。美肌効果にも繋がります。

◎血液サラサラ◎

ジンゲロールの作用により、血行が良くなり、血栓の予防・コレステロールの低下に効果を発揮するので成人病予防にも。

◎代謝アップ◎

ショウガオールの作用により、体温が上昇し、新陳代謝も上がります。体脂肪の分解・燃焼を促すためダイエットにも効果的。

◎吐き気・めまい抑制◎

吐き気を誘発するセロトニンの働きを妨げます。又、内耳の血行を良くする為、めまいも防ぎます。二日酔い・つわりにも効果が期待できます。

冷房病・冷え症対策に効く生姜レシピ

冷房病・冷え症に効く身体を温める料理と飲み物のレシピを紹介いたします。また、野菜スープと組み合わせることにより血行が促進され相乗効果が高まります。ミネラルも補給できるので夏バテ対策にもなります。

しょうがご飯

材料(4人分)・分量

米……………2合
だし昆布……適量(5cm角程度)
生姜……………60g しょうゆ…大さじ1
油揚げ……………1枚 酒……………大さじ1
野菜スープ…440ml

①米はといでざるにあげ、30分ほどおきます。
②生姜は皮をむいて千切りにします。油揚げはさっと熱湯をかけ油抜きし、細切りにしておきます。
③炊飯器の内釜に米、野菜スープを入れ、だし昆布、生姜、油揚げを加えます。
④炊飯器で炊き、蒸らしたら具とご飯をよく混ぜ合わせます。

しょうがの甘酢漬

材料・分量

新しょうが 適量
酢…200ccに対して
砂糖…大さじ1杯
塩…小さじ1杯

①しょうがを薄切りにする。
②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、しょうがをサッとゆでる。
③ザルにとり、大きく広げて水気を切り、冷ます。
④容器はよく洗い乾かしておく。酢・砂糖・塩を合わせておき、容器に入れ、生姜を入れる。(調味液は必ず生姜が浸かる状態にして下さい)
⑤2～3日後から食べれます。冷蔵庫で保存して下さい。

ジンジャーティー

材料・分量

紅茶……………お好きなもの2杯分
生姜……………1片
鷹の爪…1/2本
お湯……………2杯分(400ml位)☆お湯の代わりに野菜スープでも美味しく頂けます

①生姜は皮を剥き、スライスします。お湯を沸かします。
②ティポットに、紅茶の茶葉、生姜スライス、鷹の爪を入れ、お湯を注ぐ。紅茶が抽出されたら、出来上がり。
生姜の効能で胃の不調も解消しストレス緩和にも効果があります。お湯の代わりに暖めた野菜スープで作るとミネラルも摂取できお勧めです。

しょうが入りリンゴ酢ジュース

材料・分量

リンゴ酢、黒酢などお好きな酢……………大さじ1～2
リンゴジュース(100%)……………200ml位(コップ1杯分)
生姜…ひとかけら1位

①生姜をすりおろし、グラスに全てを入れて、良くかき混ぜたら出来上がり。
リンゴ酢に含まれるクエン酸やリンゴ酸の力で夏バテ対策、生姜の効能で冷え症・冷房病に効果のある簡単便利なドリンクです。生姜の成分は酸化しやすいので直前にすりおろして下さい。

冷え症対策に効く生姜を上手に取り入れるポイント

◎朝一番に食べるのがお勧め

生姜が生み出す熱というのは、普通の食事と違って食後3時間ぐらいは続きます。なので朝食時にしっかりと体温を上昇させる手助けをすれば、あなたの冷え性体質の改善の第一歩となります。



◎一日の摂取量の目安は10gを目安に

10gというとスライスなら6枚位、おろした物なら小さじ1杯位の量です。これくらい食べておくと一日のエネルギー消費量がアップするそうです。一度に沢山食べると胃腸の粘膜を強く刺激してしまい、逆効果になる事もあるので注意しましょう。

