

# 土屋薬局 にこにこ だより

## しょうが

ジャンパーやこたつは身体の外から暖めてくれますが、身体の芯から暖めるには食事が一番です。身体をポカポカにし風邪予防もしてくれる、効果たっぷりのしょうがについてお届けします。

### 【冷え予防で風邪予防！】

冷えと風邪の引きやすさには密接な関係があります。

冷えは血管を収縮させるので血流が悪くなり、身体の隅々にまで栄養が届きにくくなります。その結果、代謝が悪化し熱の発生が少なくなるので体温を下げてしまいます。体温が下がると腸内の温度も下がります。そうすると、善玉菌の動きが鈍くなり腸内環境の悪化（下痢や便秘など）が起こります。

**体温が1度下がると、身体の免疫力が1/6程度落ちるといわれています。**

冷えを予防し、体温を36～37度に保つことで免疫力もアップします。

風邪は身体の免疫力が低下していると引きやすくなるといわれています。

### 【しょうがパワー】

しょうがの辛み成分や香り成分の

**ジンゲロール**や**ショウガオール**には多くの効果があります。

殺菌作用・酸化防止・臭い消し・吐き気止め・解毒・消化機能増進などの他、

- ① **食欲増進** ② **発汗** ③ **痰切り** ④ **消炎・鎮痛（喉・関節）**  
⑤ **保温効果** ⑥ **血行の促進** ⑦ **冷え解消** の効果があります。

風邪の治療だけでなく、風邪の予防や冷え性の改善にも効果があります。

《しょうがを食べると風邪が治る》《しょうがは百蛇から体を守る》

日本や中国では、このように昔から言い伝えられています。

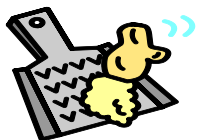
しょうがの効果は食後3～4時間は続くので、寒い冬場に外出する前に食べると体が暖まるのでおすすめです。チューブしょうがのジンゲロールは生しょうがの1/2量となりますので生しょうがを選ぶと、より効果的です。

### 【しょうがの保存法】



<常温で保存> 保存に最適な温度は13～15度なので冷蔵庫には入れず、乾燥に弱いため、湿らせた新聞紙にくるんでおきましょう。

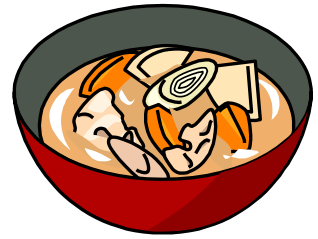
<冷凍で保存> 1回分づつカットして冷凍し、冷凍状態をすりおろして使用。または、すりおろしてからビニール袋などに平らにのばし、香りを逃がさないように空気を抜いて密閉し冷凍。必要な分だけ手軽に取り出せて便利です。



# 《 体の芯からポカポカレシピ 》

## 【あったか豚汁】

寒い日にはあったかい汁物が欲しくなりますね。  
普段の豚汁にひと工夫で体の芯から暖まらしましょう！



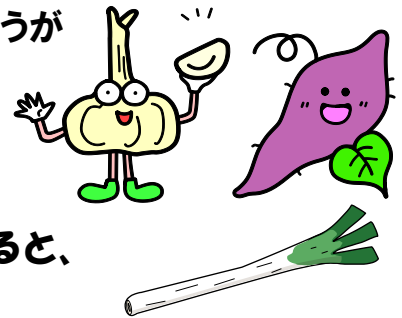
### <材料4人分>

1人前 125kcal 鉄分 1.2mg 塩分 1.9g

豚肉 100g / 大根 100g / 人参 1/2本 / 白菜 葉4枚  
じゃが芋 2個 / 長葱 1本 / えのき 1/2房 / 味噌 50g  
だし汁 600cc / しょうが・にんにく 各大さじ1 / 油 適宜

### <作り方>

- ① 材料は適当な大きさに切る。しょうがとにんにくはおろしておく。
- ② 鍋を熱し油で豚肉を炒め、だし汁を注ぎ、火の通りにくい大根・人参・じゃが芋を先に加え、大体柔らかくなったら白菜・長葱・えのきを加えてさらに煮込む。
- ③ 具材が柔らかくなったら味噌を溶き入れ、にんにく・しょうがを加えひと煮立ちしたら出来上がり。



### <ポイント>

★ にんにく・葱・味噌は体を温めてくれる食材です

★ じゃが芋の代わりにサツマイモやカボチャを加えると、  
その甘みでコクが増します

★ 豚肉を炒める油の代わりに、料理酒で炒め煮するとカロリーオフできます

## 【しょうがはちみつ】



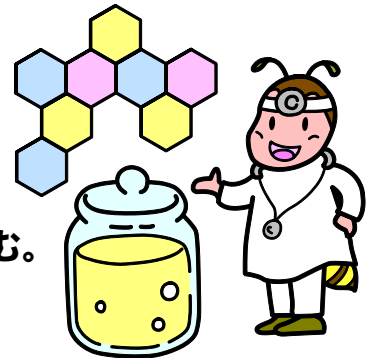
紅茶やミルク、クッキーに加えたり、煮物や煮魚・しょうが焼きなどの万能調味料としても重宝する<しょうがはちみつ>を作ってみませんか？

### <材料 出来上がり量 200~300g分 >

しょうが 200g / はちみつ 200g

### <作り方>

- ① しょうがはきれいに洗って皮をむき、すりおろす。
- ② ①を鍋に入れ、はちみつを加えて20分程度弱火で煮込む。
- ③ ②が冷めたら、保存ビンに入れて出来上がり。



### <ポイント>

★ しょうがをスライスにし、はちみつに1週間ほど漬けて作る方法もあります。少々漬けておく時間はかかりますが、甘さの染み込んだしょうがと、エキスタっぷりのはちみつの2種類あるので、それぞれ活用できます。

★ カレーやビーフシチューの隠し味や、肉や魚の下ごしらえの臭み消しにも。

★ はちみつはビタミン・ミネラルが豊富で、疲労回復・美肌効果もあります。

\*注\* 乳児ポツリヌス症予防のため1歳以下の乳児へは、はちみつを与えないよう、ご注意ください。



土屋薬品株式会社  
管理栄養士 久保山 純代

