

しょうがで体ポカポカ、免疫UP!

今年の冬は冷え知らず



しょうがは、体をあたためる食材として有名ですが、生のしょうがと、熱を加えたしょうがでは、得られる**効果が違う**のをご存知ですか？
今年の冬は、しょうがの特徴を上手に取り入れて、**体を「冷え」から守りましょう！**

生のしょうが

殺菌作用で、風邪対策

辛み成分のジンゲロールには、高い殺菌作用があります。体をあたためる、ということに直結はしませんが、風邪のひき始めや予防には効果的です。

熱を加えたしょうが

血流を高めて、冷え性対策

ジンゲロールは、熱を加えたり、乾燥させることにより、ショウガオールに変化します。ショウガオールは、血管を広げて血流をよくし、体の中から熱を作り出す働きがあります。特に、乾燥させたしょうがを食べると、**体のあたため効果が約3時間続くこともわかっています。**



Q 乾燥しょうがの作り方は?

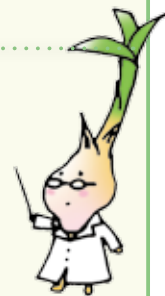
A スライスした生のしょうがを3～4日天日干しするとできあがります。

Q 乾燥しょうがの食べ方は?

A スライスのままでも、ミキサーで粉末にして料理に加えてもよいです。

Q 1日の適量は?

A スライスなら6枚、すりおろしなら小さじ1杯(1日10g)が目安です。



ジンジャーマサラチャイ

紅茶やスパイスなど、体を温める成分たっぷりのインドの甘いミルクティ。眠気を覚ますカフェインが含まれ、食後の1杯にもぴったりです。
●エネルギー 95kcal ●塩分 0.1g

材料(2人分)

紅茶の葉..... 8g	しょうが(すりおろし) ... 小さじ1/2
水..... 1カップ	オールスパイス 小さじ1/2
牛乳..... 1カップ	シナモンスティック 2本
カルダモンパウダー ... 小さじ1/2	砂糖..... 大さじ1

作り方

- ①砂糖以外のすべての材料を鍋に入れて強火にかける。沸騰したら、弱火にして3分間煮立てる。
- ②砂糖を加え、砂糖が溶けたら茶こしでこしてマグカップに注ぐ。

料理制作/大島 菊枝(管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影/吉田 篤史 スタイル/久保田 朋子



2014.1.1
no.96

Salu!

No.96 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成26年1月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹