

12月になりました。

今年の12月は、いつもと違う年末になりそうです。

迷うことも多いかと思いますが、国・県単位のコロナ対策を十分に理解し、

個人努力を持って感染予防を頑張りましょう。

自分を守り、家族を守り、同僚を守り、友人を守り、

地域を守る意識を持って自粛も含め対応していくしかないです。



冬の夜空はきれいです。

夜空を見ながら、思いっきり深呼吸をします。

明日は晴れるかな・・・元気で頑張るぞ・・・明日は寒いかな・・・幸せってなんかな・・・

とつぶやく日が多くなりました。

あっ、もう一つあります。

宅配のピザ どんなのを食べようかな・・・とつぶやいてもいます。

前向きに頑張っていきましょう。



さて、今回は冷えには生姜がいいです そんな話をします。

生姜の副作用・効能・効果HPを参考にしました。



## 生姜の効果・効能は??

中国では紀元前 500 年頃には薬用に利用されていました。

また、現代においても医療用の漢方薬や健康食品に広く使われています。

生姜の効果・効能の中心となるのは

ショウガオールという体を温めてくれる成分とジンゲロールという免疫力を高める成分です。

ショウガオールは、血行を良くして体温を高め、

脂肪や糖の代謝を促進してくれるのでダイエットしたい方に適しています。

また、血液サラサラ効果もあるので、生活習慣病の予防にも役立ちます。

ジンゲロールは、免疫細胞である白血球を増やして免疫力を高めてくれます。

一般論ですが、免疫力が高まると、風邪・インフルエンザ・ガンの予防にも効果があるようです。

# 1. 生姜で冷え症改善

生姜の保温効果は3~4時間ほど継続するといわれています。

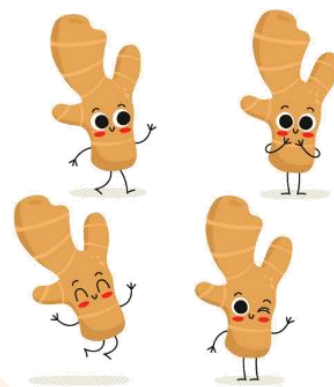
ただし、生姜の摂取方法に注意が必要になります。

生姜は生のまま食べると、解熱作用により、

冷え性の方の体を、さらに冷やしてしまう恐れがあるのです。

体を温めたい場合は、必ず生姜自体に熱を加えるか

乾燥させた粉末で摂取する必要があります。



# 2. 生姜で胃を健康に

胃の弱い方は、生姜のような刺激のある食物を避ける傾向があります。

ところが、これはまったくの誤解で、

胃の弱い方ほど、生姜を摂取したほうがいとされています。

生姜は胃腸の内壁の血行を良くし、

胃腸の働きを活発にして食べ物の消化吸収を高めます。

また、生姜にはジンジベインというたんぱく質分解酵素も含まれており、

胃腸の消化を助けるため、胃腸の負担を軽減してくれる働きもあります。

# 3. 免疫力の向上

生姜には免疫力を向上させる効果・効能があります。

生姜にはジンゲロールという成分が含まれており、

「生の生姜」に多く含まれている辛味成分のひとつです。

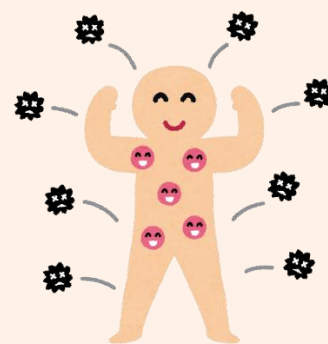
ジンゲロールは酸化しやすく、空気に触れて約3分後には減少します。

よって、ジンゲロールを摂取する際には、しょうがに熱を加えたり、乾燥させたりせず、

食べる直前にすり下ろすことで、より効果的にジンゲロールを摂取することができます。

ちなみに、ショウガオールに比べ、免疫力の向上効果は高いので、

病気の予防をしたい方は、生で摂取するようにしましょう。



# 生姜の炊き込みご飯のレシピ Cookpad より

生姜を使って、だしの効いた炊き込みご飯！お好みで、薬味をのせて食べたら、美味しいです。

材料（2～3人分）

- 根生姜 1かけ
- 米 2合
- 醤油大さじ 1☆
- 酒大さじ 1☆
- 昆布 10cm☆
- ねこんぶだし(だし)大さじ 1☆
- 薬味適量

作り方

- ①生姜の皮を剥き、千切りにする。
- ②米研ぎをして、2合メモリーまで水を入れる。  
☆を入れて、炊飯器のスイッチを入れる。
- ③お好みで、大葉やゴマ等をのせて食べてみて下さい。



生姜の加工食品も多いです。

下記は、ネットで検索した一部です。



粉



スライス



すりおろした生姜



生姜紅茶



ビスケット

## よろしかったら...

家の近くのもみじやイチョウの木、街路樹が赤や黄色に色づいています。

人気の紅葉スポットに出かけなくても、密をさけて季節の移り変わりを十分に感じることができました。

ウォーキングをしている公園や、家の近くのイチョウの木の写真です。

もうすぐ、冬になりますね。





先輩の大好きな紅葉です  
夏太りしたと嘆いていたのに  
好きなのですね・・・  
内緒ですよ。  
最近、ダイエットを再開したようです。  
これも内緒ですよ。

