



体の内側からあたためよう



肌寒くなってくる時期になりました。冷え症になりやすい人たちにとっては、少し辛い季節です。そんなときに心強いのは、体の内側からあたためてくれる食品です。
あたためてくれる食品としてよく耳にするのは「しょうが」です。

しょうがの健康効果

しょうが（生姜）は、様々な効果があることで知られる食材です。しょうがの栄養成分は、それほど多くはないですが、しょうが独特の辛み成分や香り成分に薬効があるようです。

しょうがの辛み成分ジンゲロール・ショウガオール・ジンゲロンには血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。また、強い殺菌力があるのもこれら辛み成分の特徴です。しょうがの香り成分では、食欲増進の働きを持つシネオールが含まれており、疲労回復・夏バテ解消に役立ち、健胃・解毒・消炎作用もあります。

これら辛み・香り成分には抗酸化作用があり、老化を防ぎ、がんの発生・進行を防ぐ効果があるともいわれています。しょうがは、中国では漢方薬として用いられ、生のしょうがを生姜（しょうきょう）、乾燥したものを乾姜（かんきょう）と呼び、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが挙げられています。

最近ではしょうがを使った食品が様々みられます。しょうが食品を活用して体の内側からあたたまるよう上手に活用してみてはいかがでしょうか？

