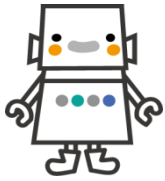


# Vol.9 かしこい生姜の食べ方

文責：管理栄養士 兵頭・藤田



「生姜は体を温める」って、本当？

生姜は、加熱・乾燥させて食べると体を温める効果があります。  
目的に合わせた「かしこい生姜の食べ方」をご紹介します。



## 風邪予防

→ 「生」で直前にすりおろす

生姜の主成分であるジンゲロール。  
殺菌作用等があり、免疫力がアップ。  
生の生姜に多く含まれ、酸化しやすく、  
空気に触れて約3分後には減少します。  
そのため**食べる直前にすりおろす**こと  
で効率よく摂取することができます。

## おすすめ！乾燥生姜レシピ

身体を温めるには、チューブより乾燥生姜！

生姜を皮ごと1~2ミリほどにスライスし、一枚一枚重ならないように天日干しします。1~2日かけて生姜がカラカラになるまで干して出来上がり！  
そのままスープや鍋料理に入れたり、ミキサーで粉末にしてココアや紅茶に入れて体温アップ！



## 身体を温めたい

### ダイエット、生活習慣病予防

→ 加熱 または 乾燥生姜を！

生姜を加熱したり乾燥したりすることで生成される成分が冷え性を改善、脂肪燃焼を促進するのはジンゲロン。  
**スープに加えたり、乾燥させてから摂取**すると良いでしょう。

## 保存方法



使いかけの生姜は、空気に触れると効力が落ちます。ラップで包むより、**水に浸して容器**に入れたり、すりおろした生姜なら**冷凍保存**するようにしましょう。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。  
健診の際は、お気軽にご相談ください。