



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

体ぽかぽか生姜パワー

冬はもちろんです。夏でも冷えに悩む人は多いようです。

20〜40代の働く女性300人を対象にしたインターネット調査でも7割近くの人が夏に冷えを感じると回答しています。ここ数年、冷房の設定温度を高くするクールビズが広まってきましたが、オフィスや通勤電車、店舗では依然きつい冷房が目立ちます。加えて夏は、冷たいものを食べたり飲んだり、入浴をシャワーですませたりしがちで体が温まりません。その結果体が冷えて免疫力が下がり、病気になるやすい体になってしまいます。特に女性の場合には熱を生み出す筋肉の量が少ないこともあり冷えが起きやすく、夏でも冷えに気を付ける必要があるようです。

そんな時に最適な食材が「シヨウウガ(生姜)」です。

街でも生姜紅茶、生姜ココアなど生姜を使った飲み物をよく見かけます。生姜は、日本だけでなく世界各地で古くから料理の食材や香料として、あるいは民間薬として使われてきました。中国では「生姜はあらゆる病気を防ぐ」といわれ、せき止め、健胃、冷え性改善、血行促進、解熱、吐き気止めなど、さまざまな薬効があると考えられています。実際、漢方薬(ちなみに漢方の世界では「シヨウウキヨウ」と読みます)の約7割に生姜が使われているほどです。

生姜の成分はほとんどが水分ですが、50種類以上の香り成分と200種類以上の辛味成分、主にジンゲロール、シヨウガオール、ジンゲロンなどを含みます。この中で体を温める作用が強いのはシヨウガオールで、胃腸の血行をよくする働きがあり、体の中心部を温めます。ジンゲロールは生の生姜に多く含まれ、殺菌作用を持っています。刺身などの薬味

として生姜を添えたり、お寿司と一緒にガリを食べたりするのは、味や風味を楽しむだけでなく、この殺菌作用も利用しているといえます。また、生姜には血行を促進して体を温めたり、発汗を促したりする効果の他にせきを鎮める作用や循環機能の活性化などの効果がありますから、風邪のひき始めや発熱、ダイエットにも有効です。

生姜は温めるとジンゲロールの一部がシヨウガオールに変化し、体を温めるパワーがさらにアップします。生姜を調理加熱するだけでなく、すりおろした生姜にお湯を注ぐなど簡単な方法でも効果が得られます。生姜を食用とする際は、生の生姜で一日小さじ1杯程度、乾燥生姜なら1〜4グラムを目安に摂取するとよいといわれています。体の冷えが気になる方はぜひ紅茶やお味噌汁に生姜をいれたり、薬味として生姜を添えたりと積極的に摂取してみてください。いかがでしょうか。