

教えて！栄養士さん！今食べた方がいいもの「生姜」

～冷え性の方！生姜を食べませんか？～

12月に入り急に寒くなってきましたね。寒くなると外に出るのが億劫になったり、足先が冷えて眠れなかったりと悩みが出てくる方もいると思います。暖房をつけるのも手ですが、乾燥や光熱費が気になる…。そんな時は体の中から温まりませんか？

生姜に含まれる成分、**ジンゲオール**と**ショウガオール**は体を温める効果があります。**ジンゲオール**には「血液循環効果」が**ショウガオール**には「熱産生効果」があります。

<ポイント！>

- ① 重度の冷え性の方は、生姜焼きや魚の生姜煮など温かい料理がおススメですよ！加熱した生姜は**ショウガオール**が多く含まれ、体の温度を上げてくれます。
- ② **ジンゲオール**と**ショウガオール**は皮の近くに多い成分のため、皮をむかずに調理するとより効果があります。その際は流水で汚れをよく落として下さいね！

冷え性さんにオススメ！簡単生姜レシピをご紹介します。

● ホタテの中華がゆ ●

材料（2人分）

米	1合
ホタテ缶	1缶
酒	大さじ1
生姜(チューブ可)	1かけ
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
ゴマ油	お好みで少々
ネギ	お好みで少々



引用：COOKPAD

● 作り方 ●

1. 米をとぐ。生姜は生の場合は半分を細切り、半分をすりおろす。
2. 炊飯器に、米とほぐしたホタテ缶を汁ごと入れ、おろしたショウガのしぼり汁、酒を入れる。お粥の目盛りに合わせて水を入れ、炊く。
3. お粥が炊けたら、鶏ガラスープの素と塩で味付けし、お好みでごま油をたらし、生姜の細切りとネギを散らす。

作ってみてね！



次回は、

【教えて！看護師さん！ウイルスから身を守る為にできる事】
の情報をお伝えします。