

体を温めよう！

ポカポカ生姜レシピ

あけましておめでとうございます。

南本通調剤薬局

年も明け、一段と寒さが厳しくなってきました。

管理栄養士 栗岡美紅

そこで今回は体を温めてくれる効果がある生姜について紹介します！

生姜の効能は？

生の生姜にはジンゲロールという辛み成分、これを加熱や乾燥させるとショウガオールという辛み成分に変化します。それぞれ特徴がありますので、使い分けると良いですね。体の冷えには加熱後の生姜がおすすめです。

ジンゲロール

- ★生の生姜の辛み成分
- ★発汗作用
- ★体の抹消に熱を届けるが、体の芯(内部)が冷える
- ★殺菌作用

加熱・乾燥

ショウガオール

- ★加熱・乾燥した生姜の辛み成分
- ★体の内部から熱を産生して体を温める

お寿司にガリがついているのは殺菌効果を狙っていると言われていました

今月の
レシピ

しょうがご飯

241
kcal

塩分
0.8g

(1膳分)

材料(2人分)

米	2合分
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
生姜	15~20g
塩	ひとつまみ

作り方

- ①米を研ぐ。
- ②生姜を千切りにする。
- ③研いだ米に調味料と生姜をいれ、水を既定の線まで入れて炊く。

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

本薬局には管理栄養士が在籍しております。

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください。

