

効果に合わせた食べ方で 体を温める生姜の力

体を温める食材として知られる生姜ですが、その食べ方によって期待される効果に違いがあります。特徴を知り、どのように食事で摂取するか見極めが必要です。

生の生姜は血行促進、発汗を促して解熱作用あり

生の生姜に多い辛味成分の「ジンゲロール」は、白血球を増やして免疫機能を活性化させたり、強い殺菌作用があります。寿司についてくるガリは、生の魚と殺菌作用のある生姜と一緒に食べることで、食中毒予防に役立つといわれています。「ジンゲロール」は末端の血管を拡張させ、血行を促進して冷えを改善します。一方、即効性がありますが持続時間が短く、発汗を促して結果的に体の深部を冷やす作用もあります。基礎体温が低い人が体を温めるために生の生姜を食べると、逆効果になることもあり、注意が必要です。

加熱した生姜は体を芯から温める

「ジンゲロール」は加熱や乾燥によって「ショウガオール」に変化します。「ショウガオール」は胃腸などを刺激し新陳代謝を高めて体の熱を作り出すことで体を深部から温めます。温かさがじっくりと体中に広がり、比較的長時間持続します。寒気を感じる時には生姜湯、気温の低い冬の朝には生姜入り味噌汁など、加熱する料理に取り入れるとつらい冷えの解消に役立ちます。「ショウガオール」は冷めると減ってしまいますので、温かいうちに摂りましょう。



栄
養
講
座



市販の生姜チューブは添加物配合のものも多く、加工してから時間が経っているため、効果はあまり期待できません。生姜の風味付けに便利ですが、効果を得たい場合は自分で調理する方が良いでしょう。薬味として使用する場合、ジンゲロールは酸化しやすいのでなるべく早めに使用しましょう。

日本の食文化

一月七日は「人日の節句」といい、旧年の厄を払うとともに、新しい一年の健康を祈願して、その日の朝に春の七草を使った七草がゆを食べるといふ風習です。

ではその風習のルーツはどこから来たのでしょうか。

中国、唐の時代では、七種類の野菜が入った汁「七種菜羹」ななしゅさいのかんを食べ、無病息災を願ったと言われていました。

日本には平安時代にその風習が伝わり、さらに日本に元々あった、若草を摘んで自然の生命力をいただく「若菜摘み」という風習が融合しました。

七草がゆを食べることが、日本の文化や風習として確立されたのは、江戸時代だと言われています。

「人日の節句」は、現代の暦でいうと一月七日ですが、江戸時代では暦が異なるため二月初めがその日に当たります。

現代では技術の進歩により、作物の成長時期をずらして栽培できますが、江戸時代にその技術はまだなかったはずですから、当時の人は春の七草を集めることにとても苦労したでしょう。

大変な努力をしても、集めた七草を食べることで健康になりたいと強く願っていたのではないのでしょうか。

現在では一月七日ごろになると、春の七草のセットがスーパーで販売されているのを見かけます。気軽に購入できますので、ぜひお家で一年の健康を願い、食べてみてはいかがでしょうか。

健康を願う、七草がゆ

