

生姜

ginger



健康かわら版

第220号
令和3年8月



生姜は熱帯原産の植物で、温暖な地域で栽培される野菜です。日本では、高知県、熊本県、千葉県などが主要生産地となっています。世界中で薬用や香辛料として利用されていて、特にインド、中国、日本では薬用として古くから活用されています。生の生姜だけでなく、乾燥生姜や加熱した生姜を使い分けていた記録が残っています。

栄養

生姜の栄養素は、ビタミンB1、B2、C、E、ナイアシン、葉酸、カルシウム、マグネシウム、カリウム、リンなどです。また、生姜の辛み成分が体に良い影響を与えています。

- **ジンゲロール**…生の生姜に多く含まれている辛み成分で、殺菌作用や抗酸化作用などがあり、体の免疫機能を活性化する効果もあります。

★ジンゲロールが、加熱や乾燥した際に生成されるのがショウガオールとジンゲロンです。

- **ショウガオール・ジンゲロン**…血行促進作用を持ち、体を温める働きがあります。発汗作用の他、胃液の分泌を促進して食欲を増進させたり、細菌の繁殖を抑える抗菌作用や抗酸化作用があります。
- 香り成分の**ジンギベレン**や**シトロネラル**には、胃腸の機能を高める作用があり、漢方では下痢止めや解毒剤として使われています。独特の香りが胃液の分泌を促します。

生姜のいろいろ

新生姜

新生姜は7月下旬から8月にかけて収穫される生姜で、特有の辛味は控えめで、爽やかな風味を持っています。



老成生姜または古根生姜(ひねしょうが)

囲い生姜とも呼ばれ、前年に種生姜として植え付けた根塊の部分を貯蔵し随時出荷されるもので、繊維質で辛みが強くなっています。



葉生姜

新ショウガが育ち始めて2～3 cmになった時に葉をつけたまま出荷される物です。



生薬としての生姜

生の状態から乾燥させたものを**生姜(ショウキョウ)**、蒸した後に乾燥させたものを**乾姜(カンキョウ)**と呼びます。熱を加えることによって生姜に含まれる有効成分の量が変わり、効能の違いを生み出しています。

- ◆ **生姜(ショウキョウ)**は、吐き気や食欲不振を改善する健胃作用があり、他にも解熱作用や咳止めなどにも効果があります。
- ◆ **乾姜(カンキョウ)**は体を中から温める作用が強く、胃腸の冷えている下痢や便秘、腹痛の際に効果があります。

今月のレシピ

鶏肉の香味ソースかけ



【材料】(3～4人分)
鶏もも肉… 約400g
酒… 大さじ2
片栗粉… 大さじ2
野菜
レタス、ブロッコリー、
トマトなど



香味ソース

酢… 大さじ1
酒… 大さじ1
みりん… 大さじ1
しょうゆ… 大さじ3
砂糖… 小さじ1/2
ネギ(みじん切り)… 大さじ2
白いりごま… 大さじ1
生姜(みじん切り)… 正味15g
たかのつめ(輪切り)… 1本

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、酒を振りかけ、片栗粉をまぶす。
 - ②フライパンに油を少し多めに入れ、鶏肉を揚げ焼きにする。
 - ③Aの材料を合わせ、香味ソースを作る。
 - ④②の鶏肉、野菜を器に盛り香味ソースをかける。
- *ニンニク、みょうが、しそなど好みの香味野菜を追加してもよいでしょう。

参考：「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ、「野菜の本」講談社