

の三つのポイントをおさえよう。

加熱してとる

生のショウガに含まれる主な辛み成分で殺菌作用、整腸作用を持つシングロールは、加熱すると大部分が辛み成分のショウガオールに変わる。このショウガオールに体内で生み出すエネルギーの増加作用があるので、加熱を。

1日10gが目安

10gのショウガを摂取すると、体が消費するエネルギーが高くなる(=熱エネルギー)といわゆる「熱効果」が発生する(下グラフ参照)。朝はもちろん、寝起きの時間、クルマの運転時にも分けたければ、一日中ボカボカ! 上限は1日20gが目安。

ショウガの 巡りパワーを アップする “3つのルール”

朝一番にとる

ショウガに含まれる温め成分ショウガオールの効果と、飲み物そのものが持つ熱のダブル効果で、すぐに体が温まる。さらに、ショウガの温め効果は食後も3時間は続くので、ランチの時間ぐらいまでしっかり温かいまま。

ショウガの入った飲み物や食べ物をとると、体がすぐにボカボカしてくる。これは、「ショウガに含まれる辛み成分の一つ、ショウガオールに体のエネルギー消費を高める作用があるから」と話すのは、ショウガとエネルギー代謝について研究する日本大学医学部の平橋要准教授。

うれしいことに、ショウガが生み出す熱は普通の食事よりも長く、食後3時間は続く。冬は気温が低くてすぐに冷えてしまふうえに運動も不足しがち。そんな季節はもちろんのこと、夏でも冷えを感じる女性にぴったりのお手軽。巡らせ食れるがショウガなのだ。

しかも、「ショウガを攝取する実験では、手足の指の表面温度はあまり変わらなかった。胃腸などがある体幹に血流がまつていてると考えられ、消化活動が良くなることが期待できる」と平橋准教授。

ショウガのお薦めなのだ。ショウガの巡りパワーを引き出すには、朝とる、1日20gを自らの体温を保つための「温め」と、それを温めることで、身体を温めることの「温め」という2つの温めがある。



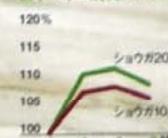
松尾みゆきさん
料理研究家
管理栄養士



平橋 要准教授
(ひらはし よう・かなめ)
日本大学 医学部衛生学
科

グーゴーイキニーラーとして
毎日、不思議とで幅広い活
躍中。「ショウガは熱、辛
い。確かに使います。千切り
やすりあらわし料理に選んだ
細切りをもみに入れたり
使い道はいろいろある」

10gのショウガで エネルギー消費がアップ



冷えに悩む女子学生10人がショウガ10gに相当するショウガ抽出物を摂取すると、安静時に比べてエネルギー消費が3時間にわたって6~8%上昇。同様に20g摂取量では8~11%上昇。(データ:日本大学 平橋要准教授)

10gのショウガで3時間も体ボカボ力に 朝はショウガで 巡らせる

「すぐに温まる」「簡単だから続けやすい」と評判の、
体にいい新習慣「朝ショウガ」。
冷え解消はもちろん、便祕解消、美肌効果、
ダイエット効果も期待できるとあって、
家に常備しておきたい、注目の食材です。

