

10gのショウガで3時間も体ポカポカに

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、便秘解消、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。



お湯を注ぐだけ
簡単簡単レシピ
ホットハーブティー
作り方は15ページに

日経ヘルス 朝ショウガ & 冷えとり美肌レシピ70より

ショウガの入った飲み物や食べ物をとると、体がすぐにポカポカしてくる。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柳聖准教授。

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ううえに運動も不足しがち。そんな、体が生み出す熱が不足してしまう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、遅らせ食料がショウガなのだ。

しかも、「ショウガを摂取する実験では、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液が集中していると考えられ、消化活動が良くなる」ことが期待できる」と平柳聖准教授。一週間ショウガをとり続けた「日経ヘルス」読者からは、「お通じが改善した」という声も。胃腸冷えの便秘こそ、ショウガがお薦めなのだ。

ショウガの切りパワーを上手に引き出すには、加熱して、ペーストを目安にする、加熱して、ペーストの3つのポイントをおさると、

ショウガの 切りパワーを アップする 「3つのルール」

加熱してとる
生のショウガに含まれる生な辛み成分で殺菌作用、整腸作用を持つジンゲロールは、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の中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(＝熱がより発生する)というデータがある(「下グラフ参照」。朝はもちろん、昼やお茶の時間、夕食時にも分けてとれば、一日中ポカポカ! 上限は1日20gが目安。

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3時間は続くので、ランチの時間ぐらいいまじっか温かいまま。

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19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16~18%上昇。同時に20g摂取量では8~11%上昇。(データ：日本大学 平柳聖准教授)



松尾みゆきさん
料理研究家 管理栄養士

フードコーディネーターとして雑誌、広告などで幅広く活躍中。「ショウガは和、洋、中、韓広く使えます。千切やすりおろしを料理に混ぜたり、輪切りにお茶に入れたり使えば、いろいろ」



平柳 聖准教授
【ひろやま かのむ】
日本大学 医学部衛生学

予防医学、健康医学が専門。生活習慣病の予防をテーマに研究している。「ショウガには消化を良くする効果もある。辛み成分が腸壁の温度を高めてくれるという研究もある」