

クリナップ「水まわり工房」加盟店が、お客様に快適なくらしのための情報をお届けしております。

お手軽

HEALTHY RECIPE

健康に
過ごすための
情報

ショウガ そのも 養素成分 **GINGER** には、特に際立った栄養は含まれていませんが、ショウガに含まれる香り・辛さに魅了されている人も非常に多い食品の一つです。今回は、生のショウガと暖かいショウガにどのような効果があるのか、また、簡単に美味しく作れるショウガ紅茶のレシピと合わせてご紹介します。

ショウガ紅茶

ショウガが持つ特徴のなかには、殺菌や食欲増進の効果などがあることが知られています。またショウガ紅茶のベースになっている「紅茶」には、消化を助ける効果や抗酸化作用のある「タンニン」という成分が含まれています。自宅で簡単につくれるヘルシーレシピ。ショウガの香りがする紅茶を楽しみましょう。



作り方

- ①生のショウガ20g程度すりおろします。(繊維に沿ってすりおろせばショウガごと飲んでも気にならないと思います。)
- ②ショウガのおろし汁だけを使用します。
- ③ティーパックやティーポットで蒸らした紅茶に、ショウガのおろし汁小さじ1杯弱を飲む前に加えて完成です。

※ショウガのおろし汁を蜂蜜やガムシロップと混ぜ合わせて紅茶用の甘味料としておすすめです。

※果物との相性がとても良いので、ショウガとりんごやレモンなど使うのもおすすめです。りんごは少しオープンで焼くとよいです。

生のショウガの 効果

生のショウガに多く含まれるジンゲロールという成分には、殺菌効果として、一般にはガリ(甘酢漬けした薄片ショウガ)が知られており、解熱効果、咳止め効果、吐き気止め効果、健胃効果などは、風邪予防としてよく知られています。

暖かいショウガの 効果

生のショウガを100℃以下の温度で加熱したり、蒸したりすると、生のショウガに含まれる水分のほか、ジンゲロールから水分子が外れて徐々に、より辛みの強いショウガオールという成分に変わってきます。このショウガオールはCGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という物質を胃腸部分に産生させて心臓からの血液の拍出量を増やすとともに、腹部の血行を高めるため、身体を芯から温めます。