

生姜のチカラ

冷え症体質に！

「生姜を食べると体を温める作用がある」。

昔からの知恵として知られていますが、調理方法によってその効果が大幅アップすること、ご存知ですか？

体を温める成分

「ショウガオール」は
加熱して倍増させよ！



ショウガオールとは？



生姜の辛味成分のもと「ショウガオール」には、体を芯から温めてくれる作用があります。そして、「ショウガオール」は60℃以上に加熱することで成分量が倍増することがわかっています。

60℃以上加熱で
量が倍増！

Hot!

0℃

60℃

100℃

加熱乾燥させるとさらにアップ！

薄くスライスしたものをオーブンや電子レンジで加熱乾燥することで、ショウガオールの量が4倍近くアップするというデータも。
紅茶に入れたり、はちみつ漬けにして食べるといいですね。



1日の許容目安量は10g
(1片)

- スライス…6枚程度
- おろし…小さじ1杯程度

※一度に多量に摂取すると胃に負担をかけるなど刺激が強い場合がありますのでご注意ください。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。

大根とちくわのカレー煮

副菜1人分:栄養価

エネルギー	25kcal
タンパク質	1.9g

ひじきと根菜の

ごま酢和え

副菜1人分:栄養価

エネルギー	33kcal
タンパク質	1.3g

春菊ときのこの

お味噌汁

汁物1人分:栄養価

エネルギー	31kcal
タンパク質	2.0g

玄米入りご飯

主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g

千切り+おろし生姜で
カラダあたため度アップ！

千切り&すりおろし

生姜焼き

主菜1人分:栄養価

エネルギー	267kcal
タンパク質	14.7g

千切り&すりおろし生姜焼き

材料・4人分

豚ロースしゃぶしゃぶ用	…1.5パック	砂糖、酒	…各大さじ1
薄力粉	…適量	濃口醤油	…大さじ1と1/2
塩胡椒	…少々	みりん	…大さじ1/2
生姜	…1/2個	なたね油	…小さじ1
玉ねぎ	…2/3個	添え野菜	…お好みで適量

作り方

- ① 生姜の半量は千切り、残り半量はすりおろす。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切って塩胡椒を振り、すりおろした生姜をみ込み、薄力粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンで油と千切りの生姜を温め、玉葱と②の豚肉を炒める。
- ④ 火が通ってきたらAの調味料を加え、煮詰めるように炒め合わせる。
- ⑤ 皿に盛り、キャベツなど好みの野菜を添える。

※千切りの生姜は辛味があるので、好みで量を調整してください。

朝食

主 食 トースト
主 菜 秋野菜のお手軽チャウダー
副 菜 きなこヨーグルト

牛乳やヨーグルトなどの乳製品は
ビタミンB₂が豊富。
1日の不足分を朝食で手軽に補給。

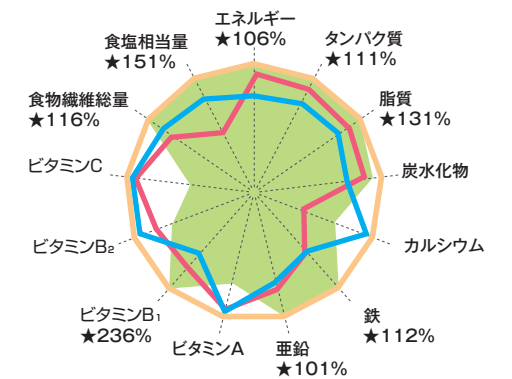
昼食

主 食 さつまいもご飯
主 菜 大葉とキャベツの鶏だんご
副 菜 のり巻き卵焼き、きんぴらにんじん、
ポイルブロッコリー

さつまいもご飯やブロッコリーの塩茹でで、
ビタミンCを摂取。

夕食

主菜の生姜焼きには、生姜をたっぷり使用しました。しっかり加熱することで冷え性予防効果もアップし、さらに辛味も和らぎます。



夕食合計
(1人分) 509円

朝食
昼食
夕食

※食費は1人当たりの金額です ※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています
※★のついている栄養素は必要量以上を示しています