

生姜を温めると 体も温まる!?



冷えに効果的な食べ物として、真っ先に思い浮かぶ「生姜」。
ですが、冷え性改善を目指すならただ食べるだけじゃダメなんです！

加熱した生姜こそ、冷えに効く食べ物

生の生姜に多く含まれる成分「ジンゲロール」は、加熱することで「ショウガオール」という成分に変化します。このショウガオールこそが冷え性の方に摂ってほしい成分！血行を良くし、体を芯から温めてくれます。

風邪予防

生のままだと…

ジンゲロール
殺菌効果が高く、免疫力アップに効果あり



ショウガオール
体を温め、血行を良くする効果あり

冷え予防

大切なのは
60℃以上

加熱するときのポイントは、60℃以上にする事！60℃以上の加熱で、生姜成分の中のジンゲロールがショウガオールよりも多くなることが分かっています。

ジンゲロール

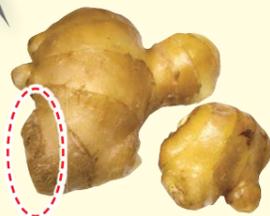
ショウガオール

60℃以上



皮は捨てないで！

生姜特有の成分や旨みは皮の近くに含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめ！皮を剥く場合は、汚れが気になるところや、固いところだけ除くようにしましょう。



生産量日本一の高知県でとれた生姜。豚の生姜焼きはもちろん、千切りにして炊き込みご飯にも！

SALE

0150 蔵 無

生姜

100g/かまん

¥181 → セール 176円 (税込 190円)

高知の清流四万十川の流域の生産者が化学合成した農薬・肥料を使用せず栽培した生姜です。



無…化学農薬・化学肥料は栽培期間中使用していません。



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

ごぼうと人参の
生姜マヨ和え
副菜1人分:栄養価

エネルギー	76kcal
タンパク質	1.0g

さつまいも
お揚げの味噌汁
汁物1人分:栄養価

エネルギー	88kcal
タンパク質	3.1g

春菊と海苔のお浸し
副菜1人分:栄養価

エネルギー	24kcal
タンパク質	2.5g

生姜ダレで食べる
あったか茹でワンタン
主菜1人分:栄養価

エネルギー	181kcal
タンパク質	11.1g

ママ
チエ
レシピ

生姜ダレで食べる あったか茹でワンタン

材料・4人分

0826	鶏ミンチ	150g
0117	玉ねぎ	中1/4個
0150	生姜(すりおろし)	20g
	塩	小さじ1/3
	酒、濃口醤油	大さじ1/2
	ワンタンの皮	1袋(30枚)
生姜ダレ	生姜(みじん切り)	20g
	酢	大さじ2
	濃口醤油	大さじ1
	ごま油、砂糖	各小さじ1
	ラー油	お好みで適量

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 鶏ミンチに塩、酒、醤油を加えてよくこね、①の玉ねぎを加える。
- ②をワンタンの皮に包み、熱湯でゆでる。浮き上がってきたら器に盛る。
- 生姜ダレの材料をすべて混ぜ合わせたタレを添える。

ポイント

ワンタンの種にも生姜を入れ、この一品でたっぷりの生姜が摂れるようにしました。加熱することで冷え性予防効果もアップし、生姜のピリリとしたアクセントで、塩分控えめでも美味しく食べられます。

夕食合計(1人分)

353円 計631kcal

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きます。