

## 生姜パワーで寒い冬を乗り切りましょう！

生姜は世界中で広く利用されている薬効の高い植物です。さわやかな辛味の主成分は**ジンゲロール**で加熱・乾燥すると**ショウガオール**に変化します。

ジンゲロール

加熱・乾燥

ショウガオール

- ・末端の血管を拡張させ血流を良くし手足の先などの**体の末梢を温める**
- ・ただし、**体の深部を冷やす作用**もあるため末端冷え性には有効だが、体温そのものが低い場合は注意が必要

- ・胃腸を刺激し、**体の深部から温める**
- ・血行が良くなり、**代謝アップ**される



～ショウガオールに変化しやすい方法～

- ①生姜20gを皮ごとすりおろす
- ②深めの耐熱容器に移し、ひたひたの水を加えてラップをする
- ③電子レンジ500Wで約1分加熱する

### 生姜の混ぜご飯

〈材料〉 4人分

- ・生姜 20g
- ・しいたけ 4枚
- ・さんま缶 1缶
- ・ごはん 4人分
- ・いりごま 少々
- ・刻みねぎ 少々

〈作り方〉

- ①生姜を皮ごとすりおろす
- ②しいたけは石突を取り、粗みじん切りにする
- ③耐熱容器にさんま缶を移し、ほぐす
- ④③に①②を入れて混ぜ、電子レンジで加熱する
- ⑤温かいごはんに④といりごまを混ぜる
- ⑥刻みねぎを散らす



## 噛むことのメリット

### 消化吸収を助ける

噛むことで刺激が脳に伝わり唾液をはじめとした消化液の分泌が促進されます。それにより、栄養素が速やかに消化吸収されます。

### 脳の働きの活性化

噛む時の咀嚼運動は脳の血流量が増加され、脳の働きが活性化されます。



### ストレス解消

噛むことが出来ない人は大きな欲求不満を示すことがあります。噛む刺激は人間の欲求でもあり、ストレス解消にもなります。

### 虫歯・歯周病の予防

唾液には歯に付着した食べカスを洗い流したり、歯の再石灰化を促して虫歯を予防する働きがあります。また、歯茎の血流を改善し歯周病の予防もできます。

### 言葉の発音ははっきり

よく噛むと顎や口の周りの筋肉が発達し、豊かな表情ではっきりとした発音になります。

