

# NEWS — LETTER

ISSUE  
16  
JAN.  
'23

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



## 栄養新聞 2023.1月号

管理栄養士

担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

# 加熱で効果が変わる！？ - 「しょうが」

管理栄養士：村瀬 世枝恵

【紅しょうがはまとめて作って常備しています】

あけましておめでとうございます！

2023年も、何でも相談できるクリニックを目指して満足度の高い医療を提供できるように努めてまいります。今年もよろしくお願いいたします！

今回はしょうがのお話です。

独特な辛味と香りで料理を引き立ててくれる「しょうが」。私たちが食べているのは実は『根』ではなく、肥大化した地下茎の部分です。

いろいろな種類があり、薬味に使われる黄色の根しょうがは、主に高知県や熊本県、千葉県で栽培されていますが、料理屋さんなどで焼魚に添えられている『はじかみ』と言われる矢しょうがは愛知県の特産物です。

春に植えて、夏のうちに収穫したものが「新しょうが」で、秋に収穫して数か月貯蔵したものが通年手に入る黄色い根しょうがです。

新しょうがは白くてみずみずしく、辛味は少ないのですが、貯蔵することによってだんだん辛味が増し、薬味にぴったりの根しょうがになります。

しょうがは熱帯アジア原産で、古代から中国やインド、ヨーロッパ、日本などで医薬品として使われ、調味料として使われ出したのは後になってからだったようです。

一般に身体を温める効果があることはよく知っていますが、実は生で摂るのか加熱して摂るのかで効果が変わるという特徴を持っています。

以下、しょうがに含まれる特徴的な成分をご紹介します。

『ジンゲロール』

生のしょうがに含まれる辛み成分のひとつで、殺菌作用があり、発汗を促し、身体の免疫力を高めたり、吐き気や頭痛を緩和する作用があります。血行を促進して体の表面温度を上げ、代わりに体内温度を下げます。

『ショウガオール』

しょうがを加熱したり、乾燥させたりすると、ジンゲロールの一部がショウガオールに変化します。痛みの原因の成分を抑制して和らげる効果があります。また、強い殺菌作用を持ち、新陳代謝を活発にして身体を温め、持続してくれます。身体を芯から温めてくれるので、冷え性の方はしょうがを加熱して摂るのがおすすめです。

『ジンゲロン』

これもジンゲロールが加熱や乾燥により変化した成分です。強い殺菌効果があり、食中毒の予防に効果的です。

『シネオール』

ローリエやローズマリー、セージなどの葉にも含まれる香り成分で、食欲増進、疲労回復作用だけでなく、胃の機能を高めたり、痛みや炎症を和らげる作用もあります。

他にもいろいろな効能があり、しょうがは漢方でよく使われる生薬です。

とみなが内科は漢方外来も行っています。ぜひお気軽にご相談ください。



【材料（2人前）】

- ・絹ごし豆腐 1丁
- ・鶏ミンチ 40g
- ・しめじ（お好みのきのこでも） 30g
- ・ネギ（お好みで） 少量
- ・水溶性片栗粉：水大さじ1+片栗粉小さじ2
- ★ 水 150ml
- ★ 醤油 小さじ2
- ★ みりん 小さじ2
- ★ 酒 小さじ2
- ★ しょうがすりおろし 小さじ2
- しょうが2/3かけ分（チューブでも可）

## 豆腐のそぼろあんかけ

【作り方】

下準備：水溶性片栗粉を作っておく。しょうがはすりおろしておく。

1. 豆腐は十字に包丁を入れて4つに切り、2つずつ皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する。（600W 1分30秒）
2. しめじは石づきを取り、ネギは小口切りにする。
3. 小鍋に★を入れ、鶏ミンチ、しめじも入れてかき混ぜ、鶏ミンチをばらしてから強火で加熱し、煮立ったら弱火にして材料に火が通るまでかき混ぜながら煮る。
4. いったん火を止めて、水溶性片栗粉を入れてよく混ぜる。加熱してとろみがついたら、1.の豆腐にかけネギをのせて完成。

<ポイント>

しょうがやネギ、青じそなどの香味野菜を取り入れると、調味料を控えても風味良くいただけるので、おいしく減塩できます。