

生姜

良いしょうがを選びましょう！

- ・ふっくら肉厚
- ・皮に傷がない
- ・表面につや・張り
- ・切り口が瑞々しく、濃い黄色



ジンゲロール ～生しょうがの辛みのもと～

①コレステロール値を低下させる

胆汁に含まれる胆汁酸はコレステロールから作られます。胆汁生成を促すことで、体内のコレステロールがたくさん使用されます。

②吐き気の緩和

吐き気の原因であるセロトニンが嘔吐中枢を刺激するのを防ぎ、乗り物酔い・つわり・二日酔いに効きます。

③老化防止・免疫力向上

抗酸化作用が高く、過酸化脂質による血管の老化を抑えます。免疫細胞のひとつである白血球を増やし、免疫機能を活性化させます。

ショウガオール ～後からじわっとくる辛み～

①血を巡らせて体を温める

血液凝固を抑制し、血液を体の末端まで行き渡らせ、体の内側から熱を生成します。

②がん細胞の増殖・変異の抑制

ジンゲロールよりも抗酸化作用が強いといわれています。がん細胞の増殖・活性酸素によるがん細胞への突然変異を抑えます。

③痛みを抑え、血行不良の改善

痛みの原因プロスタグランジンの働きを弱めます。また、プロスタグランジンは血管収縮作用があり血行不良になりやすくなりますが、血液循環を改善して血行不良・冷えに効きます。

ジンゲロン ～微量の香り成分～

①発汗作用

老廃物や滞留している水分を体外へ排出します。

②便秘解消

腸の蠕動運動の活発にします。

③健胃作用

胃壁を刺激して胃液の分泌を活発にします。



「身体に良いから…」と、しょうがを過剰摂取してはいけません！

①胃腸が弱い方

しょうがの刺激が強すぎて、腹痛や下痢の原因となることがあります。

②妊娠中の方

過剰摂取すると血圧や心拍を変化させてしまい、胎児の負担になる場合があるといわれています。

③冷え性の方

生しょうがの食べ過ぎは、かえって冷え性を悪化させることがあります。

⇒1日10gで十分に効果があるといわれています！（すりおろしでは大きじ1弱）