

*** 今日の健康 (11月) ***

< 生姜 と 乾姜 その1 >

生姜は私たちの日常食生活の至る所で摂取され、ショウガには多くの効能が有るといわれています。漢方薬では生薬として多くの漢方処方に使われており、生薬としてのショウガは、生姜（しょうきょう）と乾姜（かんきょう）に分けられ、生の状態から乾燥させたものを生姜、蒸した後に乾燥させたものを乾姜と呼びます。

熱を加えることによってショウガに含まれる有効成分の量が変化し、効能の違いを生み出しています。

- 風邪の予防、鎮痛・解熱効果（生姜）
- 免疫力を上げる（生姜、乾生姜）
- 血液をサラサラにする（生姜）
- 殺菌作用（生姜の辛味成分）
- 胃腸を元気にして食欲増進効果がある（生姜）
- 体を温める効果（乾姜）
- 体の代謝を上げる（乾姜）
- 冷えによる消化管障害、消化を助け吐き気を抑える（乾姜）
- 血圧を安定させる（乾姜）



生姜（しょうきょう）と乾姜（かんきょう）効果の違い

生姜（生のショウガ）の主な効果は、吐き気や食欲不振を改善する健胃作用、解熱や咳止め効果。生姜は微温性で発散発汗作用があり、体温を一気に上げた後、発汗作用で熱を冷ますため、風邪の症状（喉の痛みや咳）を軽減する作用や、解熱作用が有名です。

乾姜は、体の中から温める作用が強く、胃腸の冷えている下痢や便秘、腹痛の際に効果を発揮します。乾姜は大熱性といって温かさが持続する効果があるため、冷え性改善には生の生姜ではなく乾燥生姜を摂取するのが効果的です。

また、ショウガを生の状態からそのまま乾燥させたものを、「カンショウキョウ（乾生姜）」と呼びます。乾生姜（かんしょうきょう）とは、新鮮な生姜（鮮姜、せんきょう）に対して区別する言葉として使用されており、日本薬局方の「生姜」と同じものです。また、生姜を加えた葛湯は、体を温めて、免疫力を高めるため、風邪の民間療法によく用いられます。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏