

*** 今日の健康 (12月) ***

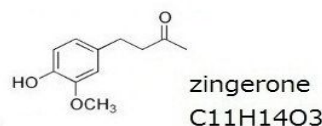
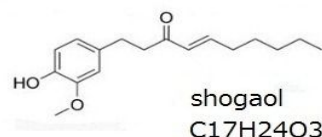
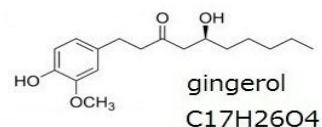
< 生姜 と 乾姜 その2 >

生姜と乾姜の有効成分について

生姜は、手足の先にある末梢血管を押し広げることで血流を良くし、体中に熱を運ぶ効果があることから、一時的な冷えの改善を体感できます。これは、生の生姜に多く含まれている、ギンゲロールという物質の働きによるものです。

しかし、ギンゲロールの発汗・解熱効果によって熱を外へ出そうとする力が働くと、徐々に体が冷えてくることとなります。それに対し、加熱や乾燥をさせた生姜は、ギンゲロールがショウガオールという物質に変化します。ショウガオールは、代謝を良くし、人が活動するために必要なエネルギーを生み出し、それが脂肪の燃焼を助けて熱を発生させるため、熱は身体の深部から作り出され、温かさが持続します。

乾燥生姜や生姜の絞り汁を入れる豚汁など（加熱）を食べると、いつまでも体がポカポカして温かいのは、ショウガオールの働きの影響が大きいのです。



主要な有効成分はいずれも生姜の辛味成分

ギンゲロールは、生薬(漢方薬)のショウキョウ(生姜)・ショウキョウ末(生姜末)の新鮮な生姜に多く含まれる主要成分です。加熱すると酸化してしまい、ショウガオール、ジンゲロンなどに変化します。殺菌作用が強く昔からお寿司屋さんに置いてある生姜を酢づけにしたガリは生姜の殺菌作用を期待して食中毒を予防するためにお寿司と一緒に食べるようになりました。

ショウガオールも殺菌作用が強く、舌先に感じる鋭い辛さが特徴です。体を温める効果はギンゲロールよりも優れていると言われます。新鮮な生姜にはほとんど存在しません。

ジンゲロンはギンゲロールを加熱して得られ、水には溶けない物質なのでアルコールで希釈します。加熱乾燥した生姜(生姜茶など)に含まれ、新鮮な生姜よりも長時間加熱した生姜に多く含まれます。

生の生姜にはギンゲロールが圧倒的に多いのが特徴で、鎮痛・解熱・消炎・発汗効果によって、体温を下げようとする効果があります。

それに対し、加熱や乾燥をしたショウガオールは、代謝を良くし、深部から熱を作り出す働きがあるため、身体を芯から温めて持続させる効果があります。

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