

生姜の話

生姜の
基礎知識！

日本では古来から、食されてきた生姜。
私たちの生活の中でも大変身近な生姜には、
驚くべき効能やパワーが隠されています。

生姜一筋の株式会社あさのが、
産学連携にも取り組みながら、
生姜の特性をわかりやすく解説いたします。



2つの辛み成分



5つの
ポイント！

生姜のパワー



生姜の豆知識



生姜の摂り方



体を温める成分



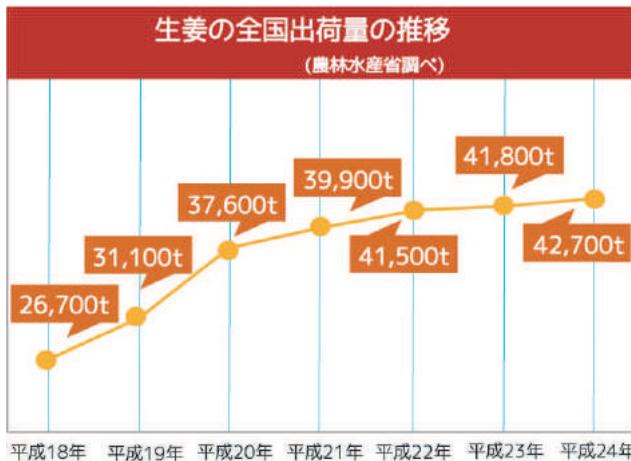
生姜の話

生姜の「温め効果」に注目？

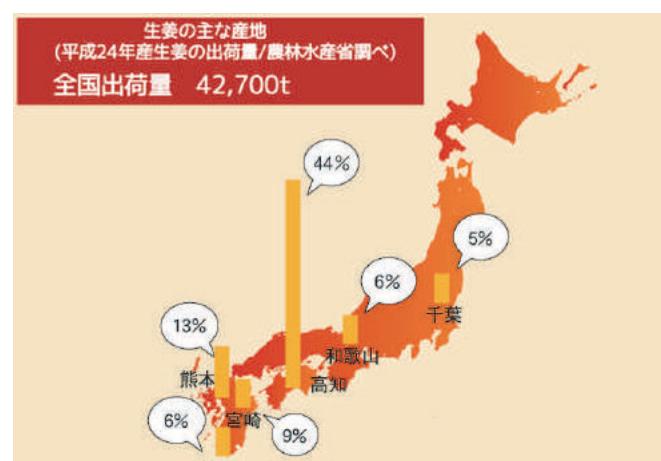
ここ数年、生姜の消費量が年々増加。次々と登場する生姜関連商品も売り上げを伸ばしています。古くから日本にある生姜が、なぜ今になって注目されるのか？その秘密は、生姜の辛み成分に含まれる「体温め効果」。冷えに悩む現代人が急増する中、体の中からポカポカ温まる生姜の効能が、健康や美に関心が高い人たちを虜にしているのです。

※ちなみに、当社が立地する高知県は全国出荷量の約44%を占める日本一の生姜産地。当社の生姜も多くの皆様の健康に貢献しています。

年々増加する生姜消費量!!



高知県は日本一の生姜産地!!



なぜ体を温めることが必要なの？

漢方では「低体温」、「冷え」は様々な病気の「引き金」になると考えられており、ゆっくり時間をかけて「冷えにくい生活」に改めることが大事とされています。

通常、健康な人の平均体温は36.5度くらいで、この体温が体内の働きを最も活発にさせる温度とされています。そのため、平均体温が1度でも下がると代謝・免疫力も低下し、様々な病気にかかりやすくなるといわれているのです。

「低体温・冷え」への対策は？



生姜は体を温める食べ物ナンバーワン？

生姜の様々な効能が注目されていますが、冷え(低体温)に悩む現代人にとって特に嬉しい効能は、ジンゲロールとショウガオールという成分による「体温め効果」。血の巡りをよくして体温を上昇させ、体を温めてくれるので。この温め成分は、生の生姜にもありますが、加熱すると更に効果がアップします。

体を温める2つの辛み成分

体を温める効果大!!

生姜の2つの辛み成分

体温め効果の主役は、ジンゲロールとショウガオール

ジンゲロールは加熱・乾燥させると
ショウガオールに変化！

辛味成分
ジンゲロール

加熱・乾燥

辛味成分
ショウガオール

非加熱の生姜に含まれるジンゲロールは
加熱・感想させることで、辛味を増して、
よりボカボカパワーのあるショウガオール
という成分に変化します。



生姜にはカリウム、マグネシウムなどの栄養素が含まれていますが、健康への効果という点では脇役的存在。主役はむしろ、生姜の辛み成分であるジンゲロールとショウガオール。この2つが体を温める主役の成分です。

辛み成分

ジンゲロール

- 生の生姜に多く含まれる。
- 血流を良くし、免疫力を高める。
- 血流を良くし、発汗を促す。
- 血流を良くし、手足の先など体の抹消を温める。

ショウガオール

- 生の生姜にわずかに含まれる。
- 加熱するとジンゲロールがショウガオールに変化。
- 100度近くで長い時間の加熱がより効果的。
- ジンゲロールより体温め効果が高い。
- 胃腸を刺激し体を深部から温める。

その他の成分

ジンゲロン

- 微量成分。
- 殺菌効果、健胃作用。
- 脂肪分解増強作用。

精油成分

皮のすぐ下には、シトラールやジンギロベール、シネオール、ピネンなどの爽やかな香りの元となる400種類以上の芳香成分があり、精神安定効果や、集中力を高める効果、食欲増進や疲労回復、健胃・解毒・抗菌・殺菌効果などのさまざまな効果を發揮します。

酵素

生姜にはこの他、調理の際に食肉を柔らかくして旨みを増すタンパク質分解酵素(プロテアーゼ)や、消化酵素(ジアスターーゼ)が含まれており、胃腸の働きを助け、消化不良を解消したり、胃もたれや胃酸の過剰分泌などの防止にも役立ちます。

生姜の効能7つのパワー

温め効果だけではない!! 生姜の効能7つのパワー

「生姜」は温め効果だけでなく、代謝アップ、健胃作用など、様々な効果が解明されています。現在、日本の医療用漢方薬に生姜が多様されていることからも、その効能の幅広さがわかります。

パワー1

体温め効果

ショウガオールの作用により、胃酸の壁を刺激して血流を高め、体を深部からポカポカ温めます。

パワー2

免疫力アップ

ジンゲロールの作用により、免疫細胞(白血球)が増え、ウィルスに負けない強い体を作ります。

パワー3

解熱・体内浄化

発汗作用により熱を下げる効果があります。また、利尿作用もあるため、体内の毒素排泄(デトックス)にも効果的。

パワー4

健胃・整腸

胃腸の調子を整えることで動きを活発にし消化を促します。便秘解消に効果的。美肌効果にもつながる？！

パワー5

血液サラサラ

ジンゲロールの作用により、血行がよくなり、血栓の予防、コレステロールの低下に効果を發揮します。

パワー6

代謝アップ

ショウガオールの作用により体温が上昇し、新陳代謝も上がります。体脂肪の分解・燃焼を促すためダイエットの効果的？！

パワー7

吐き気・めまい抑制

吐き気を誘発するセロトニンの働きを妨げます。また内耳の血行を良くするため、めまいを防ぎます。二日酔いつわりにも効果的！？



生姜の摂り方3つのルール

冷え対策におすすめしたい!!

生姜の摂り方③つのルール

生姜の温め効果は2~3時間

生姜を食べると、体の中からじんわり熱くなり、2~3時間もポカポカ効果が持続します。

この、冷え対策に効果が期待できる生姜を毎日の食生活に取り入れて、

一日中冷え知らずの元気な体づくりを!!

① 加熱して摂る

生の生姜に多く含まれているジンゲロールは、熱を加えることによって、温め効果のより高いショウガオールに変化する。

② 2~3時間置きに摂る

食べ物による温め持続効果は30分程度。

生姜の温め持続効果はぐんと長く2~3時間程続く。2~3時間毎に摂れば一日中ポカポカ♪

③ 1日に10~20gが目安

1日の摂取量は10~20g。

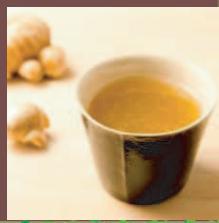
摂りすぎが胃腸を刺激することもあるので注意。こまめに摂るときは1回3~5gに。

体を温める!! 簡単生姜レシピ



生姜湯

- ①生の生姜(約10g)を皮付きのまますりおろす。
- ②湯のみ茶碗に入れて上から熱湯を注ぎ入れる。
- ③好みで黒糖やハチミツを加える。



生姜紅茶

- ①生の生姜(約10g)を皮付きのまますりおろし、絞り汁をとる。
- ②カップに熱い紅茶1杯分を入れ、①の絞り汁を入れる。
- ③好みで黒糖やハチミツを加える。



生姜ウーロンティー

- ①水1Lを作り置きした乾燥生姜チップス20gを入れて沸騰させる。
- ②沸騰したら火を止め、ウーロン茶葉大さじ2を加えて約10分蒸らす。
- ③生姜と茶葉を濾し取り、そのまま飲むか、冷蔵庫で保存し、冷温好みでどうぞ。



乾燥生姜チップス

生の生姜を皮付きのまま1~2mmほどにスライスし、天干しにして出来上がり。
多めに作って保存しておけば、シロップ漬けや生姜ドリンクなどいろいろな料理に使って便利です。



生姜の選び方

ひね生姜

肉付きが良く皮にシワや傷の無いもの。表面が固く締まりハリ・ツヤの良いもの。



新生姜

肉付きが良く皮にシワや傷の無いもの。表面が固く締まりハリ・ツヤの良いもの。
肌が白く茎の付け根が赤いもの。



生姜の保存方法

生姜は冷気・乾燥が苦手。
最適な保存温度は13~15℃。
ひね生姜は水で濡らした新聞紙にくるんで野菜室または冷暗所で。



長期保存の場合は冷凍保存を!!

適当な大きさに小分けして、まるごとラップに包んで冷凍。
使う時は解凍せずに凍ったままおろします。
また、すりおろした生姜や、みじん切り、千切り生姜も
使いやすい分量に小分けしてラップに包んで冷凍しておくと便利です。



生姜の豆知識

知つておくと便利!! 生姜の豆知識

生姜のいろいろ

- 生姜は、根茎の大きさなどから次の3つに大別されます。

小生姜



主産地
日本・中国・台湾

特徴

- 一株300 g 前後。
- 形が小さく、風味・辛みが強い。
- 春先に葉付きのまま出荷される。

用途

生食・酢漬けにしてそのまま食される。

※葉生姜・はじかみ等と呼ばれる。

中生姜



主産地
日本・中国

特徴

- 一株700 g 前後。
- 辛みが非常に強い。
- 切り口が鮮やかな黄色。
- 刺激的な香りの成分が強い。

用途

色調がきれいなためトッピング用に最適。

大生姜



主産地
日本・タイ・インドネシア
ベトナム等

特徴

- 一株1 kg 前後。
- 辛みがまろやか。風味が優れている。
- 加熱調味効果が高い。
- 柑橘系・フローラル等の香り成分が多い。

用途

生姜風味を強調したい加熱調理に最適
(生姜焼き・煮魚・唐揚げ等)

- 品種や収穫時期などでも呼び名が変わります。

葉生姜



特徴

- 春～初夏に収穫、出荷される小生姜。
- 筆生姜・はじかみとも呼ばれる。

用途

味噌をつけて生食、または酢漬け。

新生姜



特徴

- 大生姜を若いうちに収穫したもの。
- ハウス栽培は春頃、露地栽培は7～8月に流通。

用途

塩漬けや酢漬け、甘酢に漬けてガリ加工に。

ひね生姜



特徴

- 11月に収穫される一般的な生姜。
- 収穫後に低温庫に保管し年間流通。
- 大生姜・中生姜がこれにあたる。

用途

加熱調理や、すりおろして薬味などに。