

栄養だより

平成23年 11月 NO.198

日に日に秋が深まる季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **ショウガオール** について紹介します

◎～●～ ショウガオール とは…？ ～◎～●～

ショウガの成分の中で注目されている辛味の主成分。ショウガオールはショウガを加熱したときに、ショウガの中にあるジンゲロールが変化し出来る。

●～◎～ ショウガオール の効能 ～●～◎～

体全体を温める。体が温まると血行が良くなり、栄養素や酸素が身体中に行きわたる。これにより免疫力がアップする。他、胃潰瘍の発生を抑える働きがある。

ジンゲロールやショウガオールは、フェノール性物質で、抗酸化作用も持っている。魚介類や肉を使った料理にショウガを用いるのは、脂質の酸化を防止するため。食品に対する効果だけではなく、生体内での活性酸素を除去することにより、種々の疾病や老化防止に期待がもてる。

また、ショウガはタンパク質分解酵素のプロテアーゼを含んでいる為、漬けダレに加えれば肉を柔らかくし、一緒に食べることで消化促進に役立つ。(例、豚肉の生姜焼きなど)

◎～●～ ショウガについて ～◎～●～

ショウガの摂取量の目安…1日10g(スライスなら6枚、おろしたのなら小匙1杯ほどの量)



刺激が強いので、多食は避けたほうが良い。空気に触れると効力が失われてしまうので、切り立て、おろしたてを食べることが大事。