

ふれあいニュース

2015
I

冬の寒さの強~し | 味方 生姜研究

生姜を摂るとぽかぽかするのはなぜでしょう？ 底冷えする季節、生姜のパワーを知って、ぜひ暮らしに取り入れましょう。

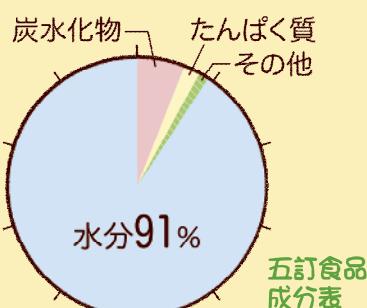
そもそも生姜って？

生姜の原産は南アジアです。中国では紀元前から薬用に用いられていましたという記録もあります。日本には3世紀ごろ伝来し、薬用として栽培されてきました。体をあたためる効果があると言われる生姜は、ミルクとの相性も抜群です。



辛いのはなぜ？

生姜の成分の9割以上は水分。ほんの少しだけ含まれる辛味成分のショウガオールやジンゲロールが辛さのもとです。また、独特の香りは、芳香成分シネオールがもとです。



ショウガオール…血行促進、発汗作用などがある

ジンゲロール…殺菌作用などがある

シネオール…食欲増進、疲労回復作用などがある

調理のコツ

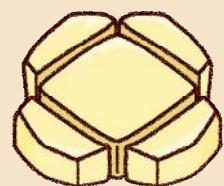
皮むき

皮を水でぬらし、スプーンなどでこそげとります



切る

ごつごつしたまわりを切り落として、四角形にするとスムーズに切れます。



保存

ラップで包んで冷蔵庫の野菜室へ。すりおろしたもののは、小分けにして冷凍しておくと便利です。



今月のヘルシーメモ

生姜入りの「もろみ黒酢」で気分転換を

新しい年の始まりです！ バランスのよい食事、適度な睡眠、無理のない運動で、今年も一年元気に過ごしましょう。寒い冬はウォーキングなど手軽な運動がおすすめです。汗をかいた後は、さっぱりした「もろみ黒酢」でリフレッシュしましょう！



- 純玄米黒酢8ml
- 琉球もろみ酢8ml
- 高知産生姜

※含まれるアレルギー物質(27品目):りんご

お届け価格：130円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。

☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください！

☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等でどうぞ