

皆さんこんにちは(^_^)

最近、急に暖かくなったり寒くなったりと気温の変化が大きいです。風邪などひいていませんか??まだまだ寒い日が続くようですので、体調管理を十分に行ってください。新型インフルエンザも、まだ安心はできませんからね…。

今回は最近大人気で、寒いときや冷え性にはコレ!!!!「しょうが」についてです。

テレビや雑誌に…と多くの場所で取り上げられ、注目をあびていますよね!? **身体を温め、冷えを改善する**と言われている「しょうが」。今回はしょうがについてです(^_^)

☆「しょうが」のはたらき

身体を温める	筋肉を刺激して、血流を良くする。
免疫を強化する	白血球の働きを促進させる。
発汗、ガスを出す	腺組織を刺激して、体液の流れを良くする。
解熱をうながす	体内の発熱物質の生成を抑える。発汗、利尿を促進させる。
胃腸を丈夫にする	胃腸内壁の血流を良くして、消化・吸収を抑える。
殺菌・抗菌作用として働く	食あたりの原因菌に作用する。細菌類、真菌などを抑える。
抗酸化作用	老化や発がんなどの原因となる活性酸素を除去する。
体内を浄化	発汗・排泄を促し、老廃物などの毒素を体外に出す。

など、様々な働きがあります。しょうがには、たくさんの体に良い効果があげられていますが、摂りすぎると逆に胃を痛めてしまうことがあるようですので、注意が必要になってきます。しょうがの効果の中で、一番と言って良いほど注目されている働きは「**冷え性の改善**」です。まだまだ寒い日は続きます。そんな寒い時期に「冷え」で悩んでいる方は少なくないはず…。

☆冷え性にはしょうが!?

冷え性を改善すると言われていたしょうが! そもそも冷え性とは、**血液の循環が悪く、血行不良になることで、手足などが、常に冷たく感じる状態が長く続くこと**を言います。身体が寒さを感じると身体は体温を一定に保とうとするため、毛細血管を収縮させ、血液から、熱の放射を妨げようと、血行不良になります。血行不良の原因としては、**低血圧、貧血、自律神経の乱れ、栄養、運動不足**などがあげられます。しょうがには**発汗作用や身体を温める成分**が含まれています! しょうがの入った料理を食べたり飲んだりすると、身体の中からポカポカと温かくなるのがわかりますよね!??これは、しょうがに含まれる成分**ジンゲロール、ショウガオール**が血行を良くして身体を温めてくれるからです。女性にとっては、「冷え」は大敵!! しょうがをうまく活用して身体をポカポカにして行きましょう★冷え性になるのは仕方ないことではなく、来年こそは冷え性にならないために、意識して生活習慣を見直そうと、**水分摂取・栄養面・運動習慣**などを意識して改善していくことが大切になってきます。

ジンゲロール…血行を促進するし、身体を温める作用があります。

ショウガオール…新陳代謝を活発にして発汗作用を高める作用を高める働きがあります。

☆ダイエットにもしょうが!?

身体を温め、冷え性をも改善してくれる「しょうが」。そんなしょうが…実はダイエットにも向いていると言ったんです!!!! しょうがを摂取する習慣をつければ、**血液循環とエネルギー代謝がアップし冷え性の改善**につながります。この身体を温めてくれる効果は、**新陳代謝も活発**にしてくれるため、ダイエットとしても役立ちます。つまり、継続すれば**痩せやすい体質**になるというわけです!! 身体を温めて代謝を良くする、血行を良くすると言えば、**トウガラシのカプサイシン**も有名ですが、トウガラシには、**胃や腸に刺激が強すぎる**ということなので、内臓を荒らしてしまうこともあります。その点、しょうがはトウガラシのような強い刺激はなく、**消化吸収を良くする効果**があるので、安心できます。

いかがでしょうか? しょうがは匂いにも、味にも少しクセがあり、苦手と思われる方もいらっしゃるようですが、この機会にしょうがを摂取してみるのはいかがでしょうか? (^^) 毎日摂取するには、ホットドリンクと合わせてみてはいかがでしょうか? 紅茶やミルクティー、レ

モネード、ココアなど…私のおススメは紅茶+しょうがです (^_^) チューブ入りでも良いそうなので、「冷え」で悩まれている方、代謝が良くない方…今すぐお近くのスーパーへ!!!! (*^^)v

<http://www.recess.cx>
Mail: recess@ss.daa.jp
株式会社 リセス