



# からだステーション

2025年  
2月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## 生姜と

### にんにく

#### 生姜の成分

生姜は、あのさわやかな辛みと香りが身上ですね。辛みの成分はジンゲロールとショウガオールという成分です。

まだまだ寒いこの時期に風邪を引かないために、生姜とにんにくは欠かせません。生姜が入った料理を食べたり、生姜湯を飲むとからだのポカポカと温まりますよね。生姜には血行を良くしてからだを温める効果があるということ、昔から多くの人々に知られていました。また、にんにくは滋養強壯になるとされて、古くから日本人に好まれていました。しかし、調理法によってはその効果が薄れてしまっています。今回は生姜とにんにくを検証し、どうすれば効率よく生姜とにんにくの栄養素を取り入れることが出来るかを追っていきます。



これらは魚の臭みを消したり、肉や魚の毒を消す効果もあります。ジンゲロールは体内に適切な刺激を与えてくれるため、血液の循環がよくなり、発汗作用を高めて新陳代謝を活発にし、内臓全体の元気も出てくるので、食欲の増進や疲労回復にも効果を発揮します。また、ジンゲロールは強い殺菌力がありますから、食中毒も予防してくれます。嗅覚を刺激するその香りは、ショウガオールによるものです。ショウガオールは胃液や唾液の分泌を促しますので、食欲の増進はもちろん、食べたものの消化吸収も助けてくれます。ショウガオールはジンゲロールと並ぶ殺菌作用があり

ますから、食中毒の予防になります。

#### 生姜の効能

生姜の持つ効能としてよく知られているのは、血液の循環をスムーズにし、からだを温めてくれるということです。が、そのほかにもたくさん効能があります。

**風邪の予防** 生姜に含まれるジンゲロールには、白血球を増やし、免疫力を高める作用がありますから、特に悪寒のする風邪の引き初めに摂ると効果的です。

**生理痛の緩和** 下半身の冷えからくる生理痛には、身体の温め効果の高い生姜湯がお勧めです。血行を良くして身体が温まりますから、痛みも改善されます。

**ダイエット効果** 生姜を摂ると新陳代謝がよくなりますから、運動と合わせることでダイエット効果が上がります。唐辛子に含まれるカプサイシンも一緒に摂ると更に効果的

ですので、生姜と唐辛子と一緒に炒めた、青菜炒めなどがお勧めですね。

#### 腰痛、吐き気の緩和など

生姜には腹痛や吐き気の緩和のほか、めまいやコレステロールの低下、鎮痛、解毒、抗菌、酸化防止などの効果もあります。

生姜は生で食べると身体を冷やす場合がありますから、冷え性の方は生の生姜は控えてください。火を通すことで温め効果がアップすることが分かっていますから、炒め物や鍋に入れるといいですね。しかし、生姜は火を通しすぎるとその効果が薄れてしまうことも分かっていますから、炒め物に使うときは仕上げに生姜を入れてさっと炒め合わせるか、鍋の時は具材に火が通ってから生姜を入れるようにしましょう。

#### 生姜湯の作り方

美味しい生姜湯の作り方を紹介します。カップ1杯のお湯、生姜とはちみつそれぞれ



れティースプーン1杯ずつ。これを良くかき混ぜれば出来上がりです。生姜は熱を通しすぎるとその効果が半減してしまいますから、お湯は熱湯ではなく、ややぬるめのお湯を使いましょう。朝や寝る前に飲むと効果的です。



### にんにくパワー

今度にはんにくのお話です。にんにくパワーの源である「アリシン」という薬効成分の働きや、食べ方などをご紹介します。

### アリシンって、なに？

アリシンはにんにくパワーの源であり、臭いの元でもあります。調理や加工していないにんにくは、鼻の近くに持つて行ってもあまり臭いがしませんが、にんにくを切ったり潰したりして空気に触れると、強烈なにおいを発します。しかし、にんにくを丸ごと煮たり焼いたりすると、特有の臭いがほとんどなくなります。

では加熱して臭いがなくなる。とアリシンの効果が薄れてしまふのでしょうか？その心配は要りません。臭いなくなってもアリシンの成分はそのまま残っています。それではアリシンの効能をご紹介します。

### 抗菌殺菌作用

アリシンの持つ抗菌殺菌作用は、抗生物質のペニシリンよりも強力であることが分かっています。強い抗菌力によって免疫力も高めてくれます。

### 消化促進・食欲増進

胃腸の弱い人は胃がもたれたり、食欲がわかなくなったりしますが、これは胃腸の消化器官の働きが低下するために起こります。胃腸の消化機能が落ちてしまったときには、少し刺激を与えてやる必要があります。アリシンは胃腸を適度に刺激して消化液の分泌を促し、消化機能を高める作用があります。しかし、食べすぎには逆効果ですので、少量のにんにくを必ず加熱して食べましょう。

### 便秘の解消作用

には食物繊維を摂ることが大切です。食物繊維は腸の内壁を刺激し、腸管のぜん動運動を促進して、便通をよくする働きがあります。にんにくには食物繊維が多く含まれており、アリシンには血行を促進する作用があるため、腸の働きを更に活発にしてくれます。

### 快眠作用

アリシンには血行を良くして身体を温め、精力を増す薬効があります。末梢血管の血行が良くなり、手足の皮膚温度が上がるため、睡眠中の身体の状態と同じ環境になり、良く寝られるというわけです。

### 疲労回復

昔からにんにくは優れた滋養強壮食品として、世界中で利用されてきました。特に肝細胞に対する作用が大きく、アリシンによって肝細胞が活性化し、たんぱく質の代謝機能が高まり、その結果として疲労回復という効果をもたらされます。

### アンチエイジング

人間の体は18歳から20歳で成熟のピークを迎え、それを過ぎれば

徐々に老化が始まります。特に50歳を過ぎると目に見える老化現象として現れてきます。アリシンはホルモンの分泌を促して老化を予防し、新陳代謝が活発になることによつて、お肌のハリをキープしてくれます。

いかがでしたか？生姜とにんにくを比べると、血行促進や殺菌作用など、驚くほど似た効果があり、共に高い栄養価があることが分かりますね。押さえておきたいことは、にんにくは加熱しても成分の効果は失われませんが、生姜は加熱し過ぎるとその効果が薄れてしまうことです。上手に生姜とにんにくを食べて、寒い冬を乗り切りましょう！

**参考文献** 使える生姜！／生姜湯の身体にうれしい効能／免疫力を高める食べ物、生姜の効能効果／にんにく効果の源「アリシン」

### 患者様の声をお聞かせください

下記QRコードをお読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。より良い治療に活かしていきます。

