

【『しょうが』が美容促進、健康増進、 ダイエットに効果的な理由】



今日は、美容と健康はもちろん、
ダイエットにも効果的な食材『しょうが』
をご紹介します。

しょうがは、食材・生薬として、
日本最古の医学書にも記載され薬効が
認められています。

なんと！弱った体に良い食べ物ランキングで
しょうがを選んだ専門家は 50 人中 44 人！

医療用漢方薬の 70%にも
しょうがが含まれているほど、
優秀で効果的な食材なのです。

ぜひ、意識してメニューの一品に
加えてみてくださいね ^^

・
・
・

赤い茎の部分が付いている
新しょうがは夏が旬ですが、
根しょうがは秋が旬

しょうがの主成分は『ジンゲロール』。
このジンゲロールを乾燥、加熱すると
『ショウガオール』と『ジンゲロン』を
発生させます。

主成分のジンゲロールは、
生のしょうがに多く含まれており、
『加熱すると減ってしまう』
という特性があります。

また、ジンゲロールは酸化しやすく
酸素に触れるとたった3分でも、
その量が半分に激減してしまい
本来の働きができなくなってしまいます。

生で食べる場合は、なるべく食べる直前に
おろすようにしましょう。

一方、加熱時の『ショウガオール』の量は
茹でるより < 煮る < 炒めるの順で
量が多くなります。

ちなみに、『ジンゲロン』は
最近の研究で、脂肪分解作用があるという
可能性が指摘されています。

しょうがの主な働きをまとめると、
『ジンゲロール』

- ・免疫力アップ。
- ・殺菌や抗菌効果。
- ・吐き気や鎮痛効果。

『ショウガオール』

- ・体を温める効果。
- ・血行促進効果。

『ジンゲロン』

- ・血行促進
- ・代謝の促進
- ・脂肪分解作用
- ・・・などなど。

生姜の効果・効能といえば、
体をポカポカ温めてくれ、
冷え性改善効果も期待できます。

ほかに、

- ・風邪の初期症状の緩和
- ・消化・吸収能力をアップ
- ・便秘解消
- ・むくみ防止
- ・消臭予防
- ・コレステロール低下
- ・ダイエット効果

などにも効果があるとされています。

しょうがの摂取量は、
1日10gが目安とされています。

例えば、スライスなら6枚、
おろしたのなら小さじ1杯ほどの量です。

選ぶ時は、切り口が変色していないもの
を選びましょう^^

毎日のちょっとした
メニューや食材の選び方の違いが
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、美容と健康に万能な食材
『しょうが』を意識してメニューに
取り入れてみてください^^

いかがでしょうか^^
自分の体のことはわかっているようで、
意外とわからないもの。
思い込みがいちばん危険です。

美健の道はひたすら地道。
そして日々の積み重ねが将来に大きく
影響します。。
ぜひ、実践してみてください
次回もお楽しみに^^

【超簡単！代謝アップの朝メニュー

自家製ジンジャーエールとしょうがの 甘酢漬け】



季節の変わり目、体調を崩している人は
要チェック！！

今日は、美容促進や健康増進だけでなく
ダイエットにも効果的な食材、
『しょうが』をつかった朝メニューを
ご紹介します ^^

作り方はとっても簡単。
ぜひ週末にチャレンジしてみてください。

根しょうがは秋が旬です。
旬の食材メニューで元気に乗り切りましょう

・
・
・

まず1品目は、
『自家製ジンジャーエール』の作り方

市販のものよりかなり砂糖控えめで、
低カロリー。
しょうががキリッと効いた大人の味ですよ。

材料（ジンジャーエール5杯分）

- ・しょうが...80g
- ・きび砂糖または三温糖...80g
- ・クローブ（丁字）...2本
- ・水...200cc
- ・レモンの輪切り...1枚
- ・炭酸水または、発泡性の
ミネラルウォーター...750cc ~ 900cc

作り方

1. しょうがは皮を包丁で表面をけずり
うす切りにします。

ポイント：できるだけうすく！！

2. 鍋にしょうが、きび砂糖または三温糖と
クローブ、水、レモンの輪切りを入れ
紙ふたをして、火にかけます。

3. 沸騰後、約15分煮たら、ざるでこして
冷まします。
これがジンジャーエールのもと、
ジンジャーシロップです。

ポイント：煮詰まり具合は、
こした後の液量が150cc位になればOK。

4. ジンジャーシロップ大さじ2を
炭酸水150cc ~ 180ccで割り、
氷を入れたら一人前ができあがり

ジンジャーシロップを朝食の紅茶に入れて
『ジンジャーティー』にすると
朝の代謝アップにさらに効果的です ^^

続いて2品目！！

『しょうがの甘酢漬け』の作り方

ジンジャーシロップ作成後の
しょうがで作る超簡単エコレシピです ^^

材料

・ジンジャーシロップ作成後、ざるに残った
しょうが。

作り方

1. しょうがを保存ビンに入れ、塩少々と
酢をひたひたになるまで入れ
混ぜたらできあがり！！

甘みは、しょうがにしみ込んでいるので
塩と酢を加えるだけでOKなのです。

作り置きしておく、
簡単に食事の1品に追加できて便利ですよ

毎日のちょっとした
メニューや食材の選び方の違いが
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、美容と健康に万能な食材、
『しょうが』を意識してメニューに
取り入れてみてください ^^

いかがでしょうか ^^
自分の体のことはわかっているようで、
意外とわからないもの。
思い込みがいちばん危険です。

美健の道はひたすら地道。
そして日々の積み重ねが将来に大きく
影響します。。
ぜひ、実践してみてください

今日も美容と健康を意識して
フレッシュな一日を ^^
Enjoy life!!

次回もお楽しみに！！

【なぜ冷やし中華は栄養のバランスが 良いのか。 コンビニ弁当を選ぶときに気をつけた い3つのポイント】



- ・コンビニでよく買い物する。
 - ・ファミリーレストランによく行く。
 - ・お弁当をよく買う。
- そんなあなたは要チェック！！

今日は、
『コンビニ弁当や外食でメニューを選ぶコツ』
をご紹介します。

- ・
- ・
- ・

できれば自分の目で食材を選び
料理するのが好ましいのですが、
何かと忙しい現代人。。

どうしてもコンビニ弁当や外食で
済ませてしまうことってありますよね。

そんなときは、
次の3つのポイントに注意して
選んでみてください。

1. たんぱく質食品が入っているもの
2. できるだけ多くの食材を使っているもの
3. 野菜の種類が多そうなもの

なかでも、一番着目すべき点は、
『使っている食材の種類の多さ』

いろいろな食材を使っていれば
とれる栄養素の種類も多様になります。

例えば、

- 『そば』よりも、
- 『トマトとバジルの冷製パスタ』よりも
- 『冷やし中華』。

冷やし中華は、
オーソドックスなイメージがありますが、
よく見ると、ハムやチャーシューのほかにも
錦糸卵などのたんぱく質食品に
きゅうりやもやし、ねぎ、トマトなどの
野菜ものっていますよね ^^

とにかく、
使っている食材が豊富なのです。

コンビニ弁当だけでなく、
ファミリーレストランや
お弁当のメニュー選ぶときはもちろん、
自宅で料理する際の食材選びのときにも
ぜひ、意識してみてください。

『食事のバランスを整えるコツ』です ^^

毎日のちょっとした
メニューや食材の選び方の違いが
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、食生活のヒントに
してみてください。

いかがでしょうか ^^
自分の体のことはわかっているようで、
意外とわからないもの。
思い込みがいちばん危険です。

美健の道はひたすら地道。
そして日々の積み重ねが将来に大きく
影響します。。
ぜひ、実践してみてください

今日も美容と健康を意識して
フレッシュな一日を ^^
Enjoy life!!

次回もお楽しみに！！

**【風邪をひいた時の効果は抜群！
超簡単『しょうが』の効能を3倍以上効率
よく吸収する、
『ぬるめのはちみつ入りしょうが湯』】**



風邪を引いた時に飲む

『しょうが湯』はとっても優れもの。

とくに、『ぬるめのはちみつしょうが湯』が
オススメです。

ちょっとした風邪なら、薬に頼らず、
『ぬるめのはちみつ入りしょうが湯』を
ぜひ、お試しください^^

- ・
- ・
- ・

しょうがは、生のものをすりおろすと
体内の白血球が増え、免疫力が高まります
(ジンゲロール)。

これに対して、炒めたり、煮たり、
茹でたり、生姜に熱を加えると
免疫力を高める効果は弱まるのですが、
血管を拡張し、血行をよくしてくれる効果が
高まります(ショウガオール)。

つまり、熱を加えると免疫力を高める
ジンゲロールの量は減りますが、
代わりに、血行をよくしてくれる
ショウガオールという成分が増加します。

そして、この2つの効果を効率よく
取り入れた飲み物が、

『ぬるめのはちみつしょうが湯』

なのです。

ぬるめのお湯を使った『しょうが湯』なら、
免疫力を高めるジンゲロールと、
血行の促進で身体を温めるショウガオールの
両方の効果が一度に得られるのです。

さらに、殺菌の作用だけでなく、
肉体疲労、肌荒れにも効果的な

『はちみつ』を加えると、

相乗効果により効果は3倍以上！！

はちみつの殺菌作用は、風邪などの
ウイルス性の病気に効き目があり、

『しょうが』と『はちみつ』の組み合わせは
風邪にとっても効果的なのです

ぜひ、お試しください^^

超簡単な、

『ぬるめのはちみつ入りしょうが湯』の
作り方。

1. コップ1杯(約200cc)の水と
おろし生姜を鍋に入れ、
お湯がぬるくなるまで煮立たせます。

2. お好みではちみつを入れれば
できあがり。

ポイント：はちみつの代わりに、
シナモンやメープルシロップを入れても
飲みやすくなります。お試しください

ちなみに、
生姜をはちみつにつけてなめるだけでも
効果があります。

風邪をひいて、つくるのが大変なときは
ぜひ、お試しください^^

ただし、乳児には『はちみつ』を
食べさせないよう指導されています。

というのも、自然界にはどこにでも、
ボツリヌス菌という細菌が存在しており、
何の加工もしない、

現場で採ってすぐに詰めた『はちみつ』には
ごくまれにこの菌が入り込むことがあります。

1歳以上になれば、この菌は腸内で
繁殖せず安全とされています。

(3歳頃までという方もいらっしゃいます)

しかし、腸内細菌の少ない乳児では、
この菌が入ると、乳児ボツリヌス症を
発症させることがあり、
命の危険性もあるのでご注意ください。

ちなみに、、、
しょうがの保存は冷蔵庫でしないこと！！

しょうがは10度以下の低温だと、
免疫力を高めるジンゲロールが
減ってしまいます。

新聞紙などで包んで、
日の当たらない場所での
保管をおススメします。

毎日のちょっとした
メニューや食材の選び方の違いが
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、食生活のヒントに
してみてください。

いかがでしょうか^^
自分の体のことはわかっているようで、
意外とわからないもの。
思い込みがいちばん危険です。

美健の道はひたすら地道。
そして日々の積み重ねが将来に大きく
影響します。。

ぜひ、実践してみてください

今日も美容と健康を意識して
フレッシュな一日を^^

Enjoy life!!

次回もお楽しみに！！

【女性にうれしい成分が盛りだくさん！
『ニラ』が美容健康の食材と言われる理由】



ニラといえば、
独特のにおいを連想してしましますが、
女性にはうれしい成分が盛りだくさん

実は・・・
美容と健康に有効な成分が多く含まれており
カロテン（ビタミンA）やビタミンB群、
ビタミンC、ビタミンEなどの栄養が
バランスよく、豊富に含まれている
要チェックの食材なのです^^

・
・
・
ニラのおいのもと、
『硫化アリル（アリシン）』という成分は、
たまねぎやニンニクにも多く含まれています。

とくに、ビタミンB1の吸収をアップし、
新陳代謝の活性と糖分の分解を促進します。

レバーや豚肉と相性がよく、
組み合わせたメニューが多いのはそのため。

また、消化酵素の分泌を促し、
食欲増進の効果や、疲労回復や神経の鎮静化
不眠症の改善の効果も期待できます。

他にも、血液凝固を遅らせる働きもあるので
血液をサラサラにするだけでなく、
血液中の脂質を減らす働きもあるため

『糖尿病』
『高血圧』
『動脈硬化』
などの予防にも有効とされています。

また、肌に潤いを与える『カロテン』と、
デトックス効果もある『ケルセチン』で
美容と健康に貢献してくれます。

ちなみに、この『カロテン』という成分は
油をつかった料理と相性が良いので
ぜひお試しください。

【料理のポイント】
ニラの根元には、葉先の4倍も
『硫化アリル（アリシン）』が
含まれているので、
切り捨てないようにしましょう。

また、硫化アリルは揮発性、水溶性のため
煮たり炒めたりすると、
臭みは少なくなります。

が、長時間加熱すると、
カロテン（ビタミンA）が失われます。

食品や調理の仕方によっても違いますが
5分～10分ゆでると、20～45%くらい
失われることもあるので注意が必要です。

においの気になる方は、消臭効果のある
緑茶、牛乳、野菜ジュース、梅干しを
メニューに追加すると良いでしょう。

他にも、しょうがやシソ、パセリなどの
ハーブ類にも強力な消臭効果があります。

【新鮮なニラを選ぶポイント】

ニラは、春から秋にかけて
年間を通して出荷されています。

同じ根株から何度も収穫できるので
何度もとるうちに、
繊維が多くなり味が落ちてきます。

葉がぐったりした感じのものは、
何度も収穫した株のものでから
避けたほうが無難です。

葉先がまっすぐ伸びているもの
葉の肉が厚く、切り口がみずみずしい感じの
ものを選ぶと良いでしょう。

【保存方法】

ぬれた新聞紙などにくるんで
冷蔵庫に入れて保管すると良いでしょう。

あらかじめ、使いやすいように切って
冷凍しておく、炒め物などにすぐ使えて
便利です。

毎日のちょっとした
メニューや食材の選び方の違いが
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、美容と健康に万能な食材
『ニラ』を意識して、
メニューに取り入れてみてください^^

いかがでしょうか^^
自分の体のことはわかっているようで、
意外とわからないもの。
思い込みがいちばん危険です。

美健の道はひたすら地道。
そして日々の積み重ねが将来に大きく
影響します。。。
ぜひ、実践してみてください

今日も美容と健康を意識して
フレッシュな一日を^^
Enjoy life!!

次回もお楽しみに！！

【超簡単！！
『美容と健康』にいい朝メニュー。
知らずにいると損をしているかも・・・】



必要な栄養素が平均的に含まれている『卵』
美容健康だけでなく美白効果もある『トマト』
女性にうれしい成分が盛りだくさんの『ニラ』

この3つの食材はとっても相性がよく、
理想的な組み合わせ

一緒に料理すれば、相乗効果により、
栄養のバランスがとれた一品を
『簡単に』追加することができます^^

今日は、超簡単
からだに良い『朝メニュー』のご紹介です。

・
・
・

ちなみに、卵には唯一
ビタミンCと食物繊維が含まれていません。

そこで、ニラを入れることにより、
卵に足りないビタミンCを
補うことができます。

また、『赤くなると医者が青くなる』

と、いわれるくらい美容と健康に効果がある
トマトを入れると、相乗効果が得られます

それぞれの効能は記事の最後で^^

とくに、スタミナ不足、冷え性、
貧血ぎみ、老化や生活習慣病の予防
美白効果を得たい人にはおススメ。

超簡単なので、朝メニューだけでなく、
昼メニューや夜メニューにも
気軽に追加できる一品です。

ぜひ、お試しください^^

超簡単！！

『卵とトマトのニラ入りスープ』の作り方

1. トマトはザク切りに、ニラは 3~4cm の長さに切る。
2. 鍋にごま油を熱してトマトを弱火で炒め、水とコンソメを加えて約 10 分煮る。
3. 料理酒、塩、こしょうで味を調え、1. のニラと溶き卵を加えてできあがり

毎日のちょっとした
メニューや食材の選び方の違いが
少しずつからだに影響してきます。

ぜひ、美容と健康に相性抜群の
『卵』『トマト』『ニラ』を意識して
メニューに取り入れてみてください^^

いかがでしょうか^^
自分の体のことはわかっているようで、
意外とわからないもの。
思い込みがいちばん危険です。

美健の道はひたすら地道。
そして日々の積み重ねが将来に大きく
影響します。。
ぜひ、実践してみてください

今日も美容と健康を意識して
フレッシュな一日を^^
Enjoy life!!

次回もお楽しみに！！