

## NUTRIENTS



### 〔生姜(ショウガ)〕

ショウガは熱帯アジアが原産と言われています。インドや中国では紀元前から利用されていました。日本へは2~3世紀頃、中国から伝わり奈良時代には栽培されていたといわれています。現在日本全国の収穫量は年間約54,000トン。そのうち4割が高知県での収穫です。ショウガは、香辛料や肉料理の臭い消しとして日本料理や中華料理で多く使われています。また多彩な薬理効果と健康増進効果を有するため世界中で伝統医学や民間療法で使われています。中国では生姜(しょうきょう)とも呼ばれ、古来生薬として利用されてきました。冷え症を改善する効果、胃を健康に保つ効果、吐き気を押さえる効果などが、その薬効として知られています。

また最近では筋肉運動後の痛みを和らげる効果も報告されています。ショウガの辛み成分(ジンゲロンやショウガオール)には優れた殺菌力があり、食中毒の予防にも有効です。また胃液の分泌を促進して消化吸収を助けるので、食欲増進効果もあります。香り成分(ジンギベレン)は胃を健康にする作用、解毒作用、消臭作用があり、風邪の初期症状や吐きを止め、たん切、咳止め、冷え性の改善、神経痛の緩和などに効果があります。