

温活で免疫力 UP! 生姜のお話

2022.1 ハートスカイ通信 No.30



手足が冷える、寒くて眠れないなど、つらい症状に悩まされる冷え性！最近では、体の冷えが免疫機能の低下など体にさまざまな悪影響を与えることもわかってきており、たかが冷え性と油断はできません。そんな冷えの悩みを改善する強い味方として注目されているのが**生姜**です。もともと東洋医学・漢方の世界では体を温める食材として知られていましたが、生姜の研究が進んでいる現在、そのはたらきも科学的に解明されつつあります。

2つの薬効成分「ショウガオール」と「ジンゲオール」の効果とは？

【ショウガオール】

熱を通すことでショウガオールに変わり、身体を温めてくれるようになります。胃腸を刺激して胃腸の動きを活発にする働きがあり、その運動によって熱が生まれ、内部から体を温めます。

一般的な**冷え性対策**には、**加熱した生姜**が効果的です。

加熱した生姜には、身体を温める他にも新陳代謝を高める効果があり、脂肪燃焼を助け痩せやすい身体にします。また基礎体温が高くなり、免疫力が高まります。

【ジンゲオール】

生のまま摂取するとジンゲオールの解熱・殺菌作用・免疫細胞活性化作用により風邪や免疫力アップに効果的だと言われています。

生姜を食べた瞬間は身体が熱くなりますが、その後は時間をかけて身体が冷えていくので、夏の暑い時期の火照った身体には効果的だと言われています。

その他にも強い殺菌効果を持っているので、風邪で熱が出た時・喉の炎症時には殺菌効果でウイルスを外に出し、熱を下げたり痛みを軽減してくれたりします。

風邪をひいた時に生姜を摂るとよいと言われているのはこのためです。

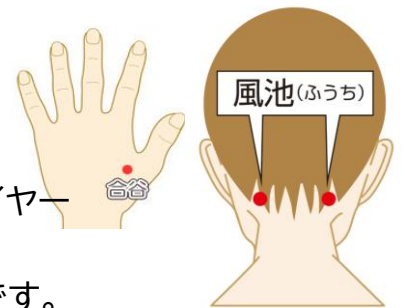
風邪かな？と思ったら

合谷（ごうこく）：人差し指と親指の根本の間を揉みほぐす。

風池（ふうち）：首の後ろの中心から指一本分外の髪の生え際にドライヤーなどで温を当て、冷えないうちにマフラーやタオル等を巻きます。

特に**風池**は古来から風の病＝風邪（ふうじゃ）の特効穴として有名です。

首周りを温めて、栄養をしっかりと摂り、よく休むことで、薬に頼らず風邪を治せます。



乾燥した生姜は体を内部から温めるので、低体温対策にはおすすめです。紅茶に入れてジンジャーティーにしたり、炒めものやスープなどにしたり、料理にもたっぷり使って芯から体を温めてみてください。まだまだ、寒い日が続きます。生姜パワーで体の芯から温まり、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう！