

# しょうが



## 200種類以上！しょうがの香り成分の効能

栄養素は少なくても、機能性成分は豊富。200種類以上の香り成分が含まれており、多くの機能性を発揮します。



## 辛み成分「ジンゲロール」と「ショウガオール」

ジンゲロールは身体の抹消に熱を巡らせる効果、ショウガオールには熱を作り出し芯から身体を温める効果があります。

<p>生の生姜に多い</p> <p><b>ジンゲロール</b></p>	<p>加熱で変化</p> <p><b>ショウガオール</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 強い殺菌力で食中毒予防</li> <li>◎ 細菌やウイルス退治</li> <li>◎ 解熱作用</li> <li>◎ 痛みを抑える</li> <li>◎ 炎症を抑える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 身体を芯から温めて血行を促進する</li> <li>・ 冷え・肩こり改善</li> <li>・ 脂肪燃焼効果</li> <li>・ 免疫力の向上</li> </ul>

## プラス しょうがで栄養価 UP!

色んな料理にしょうがを加えるだけで旨味&栄養価がUP! お気に入りの組み合わせを見つけましょう♪



### 体の調子を整える

#### パパッと生姜スープ

- ① 昆布(5cm)、煮干し(5匹)、干し椎浸しておく。
- ② 乾燥わかめ、お麩、刻み高野豆腐などの具材と一緒に沸かして冷凍おろし生姜を加え、塩や醤油、味噌などお好みで味を調える。

寒さで気分が落ち込みやすい時、自然の旨味で体を労わろう

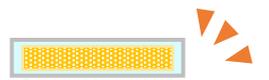
## 長持ち！しょうがの保存法

水に浸して保存すると長持ち！  
3日おきに水を取り替えれば1か月ほど持ちます。



## 冷凍おろししょうがを活用!

すりおろした状態で、細い棒状にラップで包んで冷凍保存すると、必要な量だけ折って手早く使えます。



## 残ったおろし汁を活用!

### 芯からポカポカ しょうが風呂

入浴の15分ほど前に、すりおろした生姜をお茶パックに入れ、湯船に投入。

※長時間触れると刺激が強いため、適宜袋を取り出してください。

### 風邪予防に しょうが湯

細かく刻んだしょうがとはちみつ小さじ1にお湯を注いでよく混ぜて完成。

体温を上げて免疫力&代謝UP

おろし汁の一部は、醤油・酢・みりん 5...4...3 と合わせてしょうがポン酢に!