

おやまだ給食だより

2024年2月号

生姜を食べて免疫力をあげよう!

生姜の成分のシンゲロールとショウガオールは様々な効果があります!

シンゲロールについて

シンゲロールは、生の生姜に多く含まれている辛味成分のひとつです。

シンゲロールは、血管を拡張させて、体の深部の熱を手足などの末端に広げる効果があります。手足を素早く温められますが、深部の熱が奪われるため体温はやや下がってしまい、冷えの解消には逆効果となります。

また、免疫機能を活性化させるため、免疫力を上げる効果も期待できます。

ショウガオールについて

ショウガオールは、シンゲロールが加熱や乾燥によって変化して出来る成分です。

ショウガオールは、胃や腸を内側から刺激して血流を高め、体の深部の熱を作りだし、体を温める効果があるため、冷えの改善効果が期待できます。また、「痛み」や「炎症」のもとになるホルモンの働きを抑える作用があり、頭痛などの痛みを緩和する効果も期待できます。

シンゲロール、ショウガオールに共通する効果

★ 殺菌効果

殺菌効果のある生姜は、食中毒の予防になります。お寿司屋さんでガリとして生姜がついてくるのは、殺菌効果のある生姜と一緒に食べることで食中毒の予防につながると考えられているからだと言われています。

ウイルスや菌にも効果があるため、風邪のひきはじめにも効果が期待できます。

★ 吐き気・二日酔いの防止

胃腸の消化不良を改善したり、嘔吐中枢を刺激して吐き気を抑える働きがあります。二日酔いは、過剰に分泌された胃液が排出されずにいることが原因とされています。

生姜を摂取することで吐き気や二日酔いが抑えられる効果が期待できます。

1月の行事食のご紹介

元旦



成人の日



2月の行事食

- 1日 御一日献立
- 3日 節分
- 11日 建国記念の日
- 23日 天皇誕生日

栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。