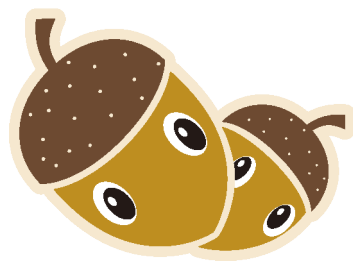


①

ニコニコサロン

「冬は、ショウガで
温まいましょう」



あなたの街の

船越南どんぐり薬局

安芸区役所となり

電話 082-821-0203

営業時間

月～金 9:00～18:00

土曜日 9:00～14:00

②

ショウガの効果

- 身体を温める
- 胃や腸の消化機能をよくする
- 殺菌作用、酸化防止
- 咳どめ、吐き気どめ
- 解熱効果
- 下痢や便秘の解消
- 解毒作用



ショウガは使い方によって、効果が違います。

③

ショウガの成分

1.生のショウガに多い、「ジンゲロール」

殺菌効果、吐き気止め効果、健胃効果

例:ガリ(甘酢漬けした薄片しょうが)

2.加熱すると多くなる「ショウガオール」

体を芯から温める、胃腸の血行をよくする

1日摂取量

5~10g程度

おろしたもののなら小さじ1杯程度

スライスなら6枚 乾燥しょうが:1~4g

④

冬場の使い方

① 加熱してとる

風邪の予防に。

体を温め循環機能を高めることで風邪が悪化するのを防ぐ。

すでに高熱が出ている状態のときには、熱した生姜ドリンクを飲むと体温を上げてしまい、逆効果になります。



② 朝いちばんにとる

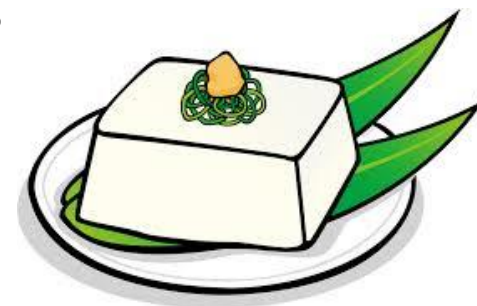
しょうがの、温める効果は、食後3時間は続く。冬は気温が低くてすぐに体が冷えてしまうので、この季節にぴったり。



⑤ 夏の暑いときには

* 夏の暑いときは、生のショウガがおすすめ
体内の熱を取り除く作用がある。

冷やしうどん・冷ややっこ
刺身の薬味として



pic4.jp - 1438776

* 冷房からくる体の冷えには、
加熱した生姜をとりましょう。

血液の流れがよくなり、体の隅々まで
血液が行き渡るようになり体が温まる

⑥ ショウガを使う時の注意点

- 大量に摂ろうとせずに、適量をこころがける。

1日5～10g程度

- 体調が悪いときには、少量にしておく。

- * 胃腸の調子が悪いとき

- ・・・胃腸の表面を荒らす危険性があるので、少量に。

- * 6才以下の子ども

- ・・・好む児童は少ないが、子どもには体に負担がかかるので、なるべく少量に。

- * 持病がある人

- ・・・高血圧の人、胃潰瘍の人はあまり摂取しすぎるのは好ましくない。

⑦こんな時には、ショウガは避ける



- 体温が39度以上ある発熱時
- 生姜を摂取すると、舌や顔が異常に赤くなったり、ほてったりする
- 1分間に90以上の頻脈がある
- 皮膚が極度に乾燥している
- 尿が出ない、口の中や唇が異常に乾燥しているなど、明らかな脱水症状がある
- 汗っかきな人

⑧ そのほかの使い方

ショウガ風呂



血行が促進され、身体がポカポカ温まる。
ショウガの香りでいやされる。
殺菌効果があり、炎症をおさえる。

注意

肌が弱く、生姜の刺激でピリピリしたり、赤く腫れたりする人は、使用をやめるか、薄くした生姜汁で顔以外の部分をテストしてから試すようにしましょう。

～ 皮膚疾患のある方は医師に確認してから～