

しょうがの効果・効能

- ★冷え症改善
- ★胃の健康
- ★免疫力の向上
- ★発汗促進
- ★咳を鎮める
- ★痰をとる
- ★解熱
- ★血栓を予防
- ★鎮痛作用
- ★抗炎症作用
- ★心臓を強化
- ★吐き気を抑える
- ★めまいや耳鳴りを予防
- ★抗菌、抗寄生虫、抗ウィルス作用
- ★コレステロールを安定させる
- ★抗酸化作用でアンチエイジング
- ★うつ病を予防
- ★デトックス作用



漢方的な働き
 食用には根ショウガ、芽ショウガ、葉ショウガがあります。漢方では根ショウガを生姜と呼び、石炭をまぶして陰干しにしたものを乾姜といいます。乾姜は、生より体をあたためる作用が強く、冷えによる下痢などにいいとされています。

辛み成分の1つであるジンゲロンには、魚などの臭みを消す消臭作用があると同時に、日和見菌に対する抗菌性などが認められています。つまり、魚などによる中毒を予防する働きもあるということです。ショウガの香りは、ジンギベレンという成分です。胃を健康にする作用、解毒作用、消臭作用があり、かぜの初期症状や吐き気止め、たん切り、せき止め、冷え症の改善、神経痛の緩和などに効果があります。また、ジンギベレンはコレステロール値の低下や血圧低下にも働くことがわかっています。

栄養成分としての働き
 〈新陳代謝を活発にし、体をあたためて冷え症を改善〉
 栄養的にはビタミンB1、B2、Cが少量含まれる程度ですが、特有の辛みや香りにすぐれた薬効があります。
 まず、ショウガの辛みは、ジンゲロンやショウガオールといった辛み成分によるものです。これらにはすぐれた殺菌力があり、食中毒の予防に有効です。また、胃液の分泌を促進し、消化吸収を助けるので、食欲のないときなどは積極的にとるようになるでしょう。新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きもあります。さらに、内臓の働きを活発にします。とくに腎臓ではこれらの成分の保温作用によって、冷えからくる腎盂炎や膀胱炎に効果的だといわれています。

冬は生姜で元気になるう!!



しょうが摂取方法〔生姜-ショウキョウ・乾姜-カンキョウ〕

生姜-ショウキョウ-

主成分は「ジンゲロール」1日6g

発散発汗作用があり、体温を一気に上げた後、発汗作用で熱を冷ますため、風邪の症状(喉の痛みや咳)を軽減する作用や、解熱作用がある。

風邪のひき初め、汗をかきたい時、殺菌作用を期待する時は生姜

生姜の絞り汁。食べる直前に準備する。「ジンゲロール」は身体の深部の熱を手足の先の血管に送り出す解熱効果がある。身体を温める効果を期待する場合、生の生姜は逆効果になるので注意。

- ・ 免疫力UP
- ・ 解熱効果

乾姜-カンキョウ-

主成分は「ショウガオール」1日2~3g

温かさが持続する効果があるため、冷え性改善に適している。肺を温め、痰を除く。

風邪で寝込んでしまった場合、冷え性や環境の冷えによる腹痛には乾姜

乾燥させることで生姜の旨み成分が凝縮されるため、味噌汁やスープに入れると生の生姜よりも風味が出て美味しくなる。

- ・ 冷え性に効果的
- ・ ダイエット効果

乾燥生姜の作り方

- ① スーパーで生姜を購入
 - ② 生姜を皮ごと、縞に平行になるように切る
 - ③ 生姜の厚さは2ミリ程度にする
 - ④ 切った生姜を重ねならないようにザルなどに並べる
 - ⑤ 2日~3日、生姜がカラカラになるまで天日で干し、自然乾燥させる
- ※乾燥生姜や乾姜をお料理に使用するときには、温かいものにトッピングしてください。乾燥生姜や乾姜に含まれるショウガオールは、「冷える+水の存在」で、ジンゲロールに変わります。

口コミ投稿お願いします!!

Google map『接骨院孝心』で検索

エキテン『接骨院孝心』で検索



「口コミを書く」

一緒に写真を撮ってくださる方も募集中!

月に一度、お身体のメンテナンスはいかがですか

当院おすすめの自費治療の50分で全身をケア

じつは、大変お得です!(^)!

酒マッサージ法を改良した独自の筋膜マッサージ法と、「はり」や「灸」、「骨盤や背骨の調整」、「最新の電気治療器」を使って、皆さまの状態にあった最適な施術をご提案します。もちろん、苦手な施術法を無理に押し付けたりしません。また、骨盤矯正はやさしい方法がございます。施術方法で好きなもの、苦手なものがあれば遠慮なくお伝えください。

こんな方におすすめ

- ・保険診療で患部だけ治療してもらっているけど、時々は全身を治療したい。
- ・痛みがひどいから出来る治療法を全部してほしい。
- ・頻りに通えないから一度にしっかりと治療してほしい。
- ・治癒した後も不安だから定期的にチェックしてほしい。
- ・疲れがたまっている。ストレスで身体がだるい。眼精疲労や頭痛。
- ・花粉症の緩和。内科的疾患の補助的治療をしてほしい。
- ・整形外科と併用して治療したい。

など

どうぞお気軽にお申し付けください。



年末年始のお知らせ

保険診療は12月29日(金)まで、自費治療は30日(土)まで。

年始は1月5日(金)から診療いたします。

7日の第一日曜日は自費治療のみ診療します。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

仕事が終わってから、車で出掛けた夜9時ころ。道路でゴムチューブを引っ張りながら柔道の背負い投げの練習をしていた少年を見かけました。小学3,4年生くらいだと思います。数日後の小雨が降る夜も練習をしている姿を見かけました。頑張り過ぎないか心配ですが、感動しました。(院長)



先月に森町のアクティ森で草木染体験をしてきました。メロンと栗から煮出した染料で、それぞれ薄い緑と黄色になります。白い生地には割り箸や型板、ビー玉を輪ゴムで止めたり端を縛ったりして柄を想像しながら下準備をします。出来栄を心配しましたがそれなりに出来ました。(鈴木真由美)



久しぶりに東京へ遊びに行きました。修学旅行生と一緒に観光を楽しみ、あれこれ食べ歩いて満たされました。苺ヨーグルト大福が美味しかったです。翌日は東京ディズニーシーへ。何度行っても夢の国は最高です。年間パスポートがほしい!(松山)



去年に自動車の運転免許を取得しました。今月で一年が経ち初心者マークがはずれました。運転するのは好きですが、朝の通勤ラッシュは苦手です(笑) 気を付けて運転しなくちゃ!! (縣)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
TEL 053(451)4523

交通事故(自賠償)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17



緑の看板が目印