

冬は生姜で元気になるろう！



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よいでしょう。新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きもありません。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。

辛み成分の一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。

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。

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、抗ウイルス作用
- ★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



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

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

事故に遭ってしまったら→警察と救急車を☎→当院へ

保険会社によっては、整形外科を受診するように指示される場合は当院から整形外科をご紹介致します。

✓病院との併用も可 ✓他院からの転院も可
早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

ご紹介もよろしくお願い申し上げます。

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。

★ご紹介のお願い★

- ・交通事故の痛み（治療費は0円）
- ・首や肩、腰、膝の痛み
- ・スポーツの痛み
- ・捻挫、肉ばなれ
- ・肩こり、頭痛、眼精疲労

LINE 友だち追加



ホームページ



お困りの方がいらっしゃいましたら、ご紹介をよろしくお願ひいたします。「整形外科と併用したい」や「予防目的」、「リラクゼーション」もお気軽に。

当院のせぼね骨盤調整法・・・

多治見市に全国的に有名な三和喜治療院がありますが、私の師匠は、そこでせぼね骨盤調整法を学びました。その特徴は「全体を見ること」。姿勢や歩き方などの動作を見て、不調を引き起こしている原因となるポイントを見極めて施術します。この施術法は経験的に作られたものでしたので、私はその効果を実証するために、検査機器を用いて研究し「頸椎徒手矯正術とF波神経伝導速度の変化」という論文を書きました。当時の勤務先の、あいちせぼね病院理事長からは日本全国レベルの論文だと言っただけでした。先月にご説明した酒マッサージ法と共に施術には自信をもっておりますが、魔法のような施術ではないことも事実です。師匠たちでも改善させることができない患者様も多く見てきました。盲目的に信じることなく客観的に見ることも大切であり、また医学的な正しい判断をすることが最も大切だと肝に銘じて施術にあたっております。なお、せぼね骨盤調整法にはアクチベーターという器具を使用する優しい方法もあります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は昨年と同じ中津川の竜神の滝へ行ってきました。あいにく、紅葉にはまだ早かったようでしたが、大勢の方が観光に訪れていました。人気のスポットになったようで、滝の近くに駐車場が新設されていました。高齢者や足の悪い方はそちらに車を停めるのがよいと思いますが、下流の駐車場に車を停めて、溪谷をゆっくり散策しながら登るのがお勧めです。（院長）



大学二年生の次男は、三年生になるのを機に学生寮を出て一人暮らしを始めるのですが、一人暮らしをしたいと言いだしたわりには積極的に自分で探そうとしません。今は忙しいとか、まだ早いとか…。今ではスマホのアプリで検索できるのですが、実際に見ないことには決められないのに。（真由美）



先日、友人から珍しく手紙が届きました。今の時代、LINEやメールで済むところをわざわざ手紙を送ってくれた気持ちがとても嬉しかったです。やはり手書きには温かみがあり、特別感がありますね。ただ、こちらと同じくらいの気持ちで書かなければというプレッシャーを感じ、まだ返事が出せていません。（松山）



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、肩こり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

