Let'sTry!

生姜を使って、冷えを追い出そう！

「自分の身体は自分で作る」をモットーに、私たちスタッフがより良い身体作りを目指して自分でできることを実際に試してみて、皆さんにご紹介していきたいと思っています。これは良い！と感じたら、ぜひ取り入れてみてくださいね。

3 月に入りましたが、まだまだ冷えるこの季節。身体の中から温めるのにうってつけの食材のひとつに「しょうが」があります。しょうがには血管を拡張させ、血液の巡りを良くし、身体を温めてくれる作用があります。
今回は女性スタッフが、しょうが入りのホットドリンクを作ってみました！レシピはオリジナル、試行錯誤しながらの作業で、気がつけば半日が過ぎていました…時間はかかりましたが、試飲のおかげで身体がぽっかぽかになりました（笑）

女性スタッフ
イチオシ！

◆生姜入りシナモンミルクティー

材料：しょうがすりおろし小さじ 2~3、牛乳マグカップ 1 杯、紅茶小さじ 2、はちみつ（黒糖でも可）適量、シナモン適量

1. 牛乳と紅茶の葉を鍋に入れ温めている間に、しょうがをすり下ろしておく。

2. 牛乳が温まったら茶こしで紅茶をこしながらマグカップにそそぐ。

3. しょうがとはちみつ（黒糖）を入れ、よく混ぜ、最後にシナモンをふりかける。

◆生姜入りくず湯

材料：しょうがすりおろし小さじ 2~3、くず粉小さじ 10、はちみつ（黒糖でも可）適量、水マグカップ 1 杯

1. くず粉を水に溶かし、中火で透明になりとろみがでるまでかき混ぜる。
（結構とろとろになります）

2. 火が通ったらくず湯をカップに移し、しょうがとはちみつ（黒糖）を入れ、よく混ぜてできあがり。

スタッフの間では、はちみつ・黒糖共に小さじ 3 杯から 6 杯まで、好みに違いがありました。甘いものがお好きな方は多めで、辛党の方やカロリーを気になさる方は少な目が良いようです。同様にしょうがの量もお好みで変えてみて下さい。

Staff'sPoint!

普段はチューブ生姜を使ってましたが、実際に**生姜をすりおろして使うと即効性が違います！**しかも今回は**皮ごとすりおろしたのがポイント！**飲んだ後から身体がポカポカするのが実感できました。
（冷え性の江坂）

ミルクティーの方がしょうがの香りと刺激共に気にならないようですが、くず湯はしょうがの香りと刺激が比較的強く感じました。**しょうががお好きな方はくず湯の方がよりお楽しみいただけると思います。**
（笹岡）

予想外にミルクティーと生姜の相性が良かったです。**シナモンにも冷え性の改善効果があるそうです**よ。お手軽かつ美味しいのでぜひお試しあれ！
（古樫）

今回はオフィスの近くにある自然食品を扱う「かれん」で熊本産の農薬 7 割減の生姜を使用しました。

◆生姜の豆知識◆

◎有効成分はジンゲロール
しょうがを食べると血管が拡張し、血流が良くなります。これは「ジンゲロール」の働きと考えられています。血流が促進されると、身体の冷えが改善される効果が期待できます。また、強い抗酸化作用や殺菌作用を有し、セックスミネラルと呼ばれる“亜鉛”も含まれています。

◎1日に10グラムが目安
ただし、チューブ入りのしょうがの場合、ジンゲロールの量は、生しょうがの半分程度とのことです。