

生姜は古来より世界中で薬として重宝されてきた歴史があります。中世のヨーロッパで多くの死者を出したペスト。この惨事を逃れられたのは、当時高値で取引をされていた生姜を食べることができた上流階層の人々であったそうです。生姜の効能については、科学の進歩によって、益々明らかになっています。

身体的ストレスなのか精神的ストレスなのかに関わらず、生姜は肝臓で抗酸化酵素を活性化して、体内の酸化物質を減らし、ストレスによる負荷を取り去ってくれます。(抗ストレス)外部から強力なパワーを取り入れるのではなく、もともと私達に備わっている機能を高める事を生姜はしてくれるのです。

#### [ ストレスへの抵抗生を高める]

線虫による実験結果(線虫とは人間と60%の同じ遺伝子を持ち24時間で一生を完結する虫)

線虫に普通の餌とジンゲロールないしショウガオールを添加した餌を与えて、耐熱能力とを比較した結果、これを与えた線虫は、与えなかった線虫より耐熱能力が上がった。

#### [抗酸化酵素が活性化する]

ショウガオールないしジンゲロールを与えた線虫は抗酸化酵素が増え酸化物質が減った。

ショウガオール、ジンゲロールによって肝臓で抗酸化酵素の生成が活性化する事で、酸化物質を減らすことが分かっています。細胞が酸化することで起きる様々疾患の予防に繋がりますので、皮膚細胞が酸化することで起きるシミやくすみの改善も期待されます。

#### [寿命を延ばす]

線虫に普通の餌とショウガオールないしジンゲロールを添加した餌を与えて、その寿命を比較した結果、普通に餌を与えられた線虫の寿命が

8時間、これを加えた餌を与えた線虫の寿命は25時間に延びた。更に、ショウガオールないしジンゲロールを餌に加えた線虫に juglone

(酸化物質)を与えても尚、線虫の寿命は延びた。(1000回中999回)

世の中に医薬品は溢れていますが体を温める薬は存在しません。これを担う力が生姜にはあります。

#### [体を温める]

両成分は血流をよくすることで低体温症の改善に効果があることが分かっています。

どの程度生姜を食べると体が温まり出すかについて、ジンゲロールなら2.835mg、ショウガオールなら0.23mgです。

現代は、原因を特定できない慢性病や生活習慣病が蔓延しています。アレルギー性疾患を持つ子供も多く、癌患者は 3 人に 1 人の割合で発生しています。これらは低体温 からなる事が指摘されています。頑張りたくても頑張れない、思うように行動できない人が増えているのではないのでしょうか。

生姜は、体内に取り入れた蛋白質の生姜を助け、エネルギー消費を高めることで抹消体温を維持する機能を有する食品であると考えられます。

この他にも、鎮痛作用、鎮咳作用、鎮吐作用、唾液分泌亢進作用(消化能力を高める)、坑消化性潰瘍作用(ストレスによる胃潰瘍抑制)、肝障害予防・改善作用などが、認められています。

#### 【生姜の主な成分】

主に生姜の有効成分として取り上げられるショウガオールとジンゲロールには 10-シ ョウガオール、8-ショウガオール、6-ショウガオール、10-ジンゲロール、8-ジンゲ ロール etc といくつかの種類があります。ショウガオールよりジンゲロールの方が多 く含まれ、数字が上がるほど含有量が少なく辛さを増します。

要するに辛いほど含有 量が少なく、結果的に多くの人食べられる程度の辛さになっているところが生姜の大きな魅力です。私達人が食べて美味しいと思える辛味バランスにあるという点で人と優れた共生関係にあるのです。

ショウガオール、ジンゲロール以外にも、強い抗酸化活性を示す成分が存在することが明らかになっており、今後、新しい抗酸化物質が見出される可能性が示唆されています。

Ginger は英語で元気づける、活気づける、励ますという意味があり、まさに現代に必要とされている食品です。

生姜の効能についてのご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。可能な限りのご返答に努めたいと思います。

【お問い合わせ】 [jimdo@soranosita.net](mailto:jimdo@soranosita.net) 090-2896-3318 (榊原)