

体を温める食材

生姜の効果



01 生姜に含まれる成分

生姜の2つの有効成分

生姜には辛味成分である**ジンゲロール**と**ショウガオール**が含まれています。

この2つの成分は、体調管理にとっても有益です。



01 生姜に含まれる成分

生姜の2つの有効成分

生の生姜

ジンゲロールが多く、
ショウガオールは少量

加熱・乾燥した
生姜

ジンゲロールが
ショウガオール
に変化します。

02 ジンゲロールの働きについて

血行促進



抗炎症作用



抗菌効果



免疫力アップ



消化を助ける



02 ジンゲロールの働きについて

1


血行促進

- 血管を広げて血流をよくする
- 筋肉に酸素や栄養が届きやすくなる
- 疲れ物質が流れやすくなる

02 ジンゲロールの働きについて

2

抗炎症作用（体の炎症を抑える）

- 運動後の筋肉の痛みや炎症をやわらげる可能性
 - けがの回復をサポート
- 

02 ジンゲロールの働きについて

3

免疫力アップ

- 風邪をひきにくくする
- 疲れがたまりにくい体づくりに役立つ

02 ジンゲロールの働きについて

4

消化を助ける

- 胃腸の血流がよくなり、胃の働きが活発になる
- 胃液・唾液の分泌を促し、消化されやすくなる
- 胃腸のぜん動運動を整え、胃もたれを防ぐ

02 ジンゲロールの働きについて

5 抗菌効果

- 細菌の増殖を抑える作用があります。

お寿司に甘酢生姜のガリが添えられるのは、この抗菌作用が理由の一つです。

03 ショウガオール働きについて

身体を芯から温めるショウガオール

1 発熱作用

冷えやすい人に効果的で、肺を温める効果があり、軽い咳にも効果があるとされています。

2 脂肪燃焼を助ける働き

エネルギー代謝を高めることにつながります。

04 おすすめのタイミング

目的別に取り入れるタイミングを意識すると使いやすくなります。

ジンゲロールがおすすめ

- 練習前
- 疲労時
- 体温を下げたい時
- 風邪気味の時

ショウガオールがおすすめ

- 寒い日の練習前
- 身体を温めたい時
- 疲労回復を早めたいとき

05 注意するポイント

① 食べ過ぎに注意！！

胃腸への刺激が強いため、食べ過ぎると下痢や膨満感を感じる可能性があります。

食べる量は10g程度にしましょう。



05 注意するポイント

② 生の生姜は身体を冷やす

生の生姜のジンゲロールは血管を広げ、体の表面と深部の熱を放出し、体を冷やします。

冷え性の方は、加熱して食べることが良いでしょう。



05 注意するポイント

③ ジンゲロール→ショウガオールの変化は不可逆的

加熱・乾燥でショウガオールに変化したものは、冷えてもジンゲロールには戻りません。



06 まとめ

生姜はアスリートにはととても有益な効果いっぱい

ジンゲロール

血流がよくなり、筋肉に酸素や栄養が届きやすくなることで、パフォーマンス向上や回復の早さにつながりやすい。

さらに免疫力が高まり、体調を崩しにくくなる。

06 まとめ

生姜はアスリートにはととても有益な効果いっぱい

ショウガオール

体が温まり代謝が上がることで、けがのリスク低下にもつながる。

日常の食事に生姜を取り入れて、特に体温の低い冬の朝には、
温かい生姜入り味噌汁・生姜湯・鍋などを積極的に摂りましょう。