

「擦る」「加熱」異なるショウガの効果

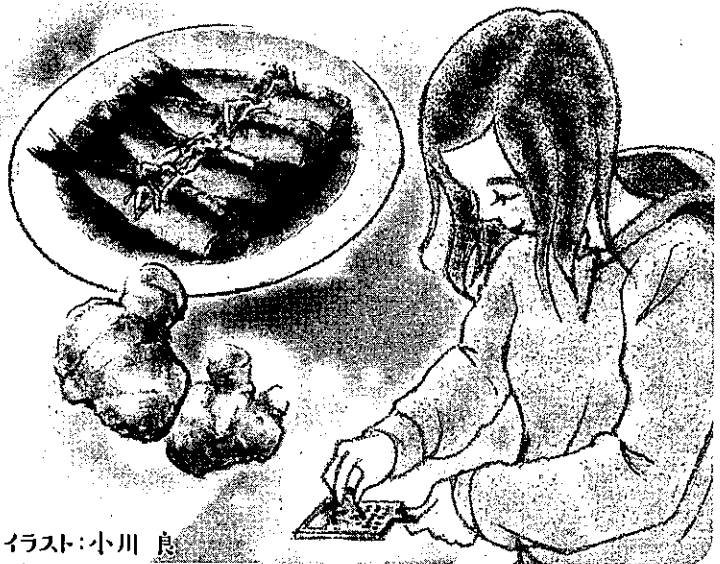


イラスト:小川 良

「かぜのときにショウガで温まる」と思っている方も多いと思いますが、かぜにも「冷えタイプ」と「熱タイプ」があります。

ショウガの効果があるのは「冷えタイプ」。悪寒、透明の鼻水、冷えると悪化するせきが出るなどが特徴です。のどが痛くなったり発熱したりすると「熱タイプ」になるので、ショウガの温める作用では症状は改善しません。

この熱は体温だけでなく炎症なども含むので、のどが痛くなったときにもショウガは合いません。ショウガは「冷えタイプ」に効果的なのですが、使い方にはコツがあります。かぜをひいたときは、皮ごとショウガを擦りましょう。皮の下に発汗作用の成分が多く含まれています。ただし、発汗させるといことは、体表に熱を追いやるということなので、発汗し過ぎるとおなかに熱が残らず、冷やすことになってしまいます。

「今かぜを治したい」というときは良いのですが、おなか冷えて下痢をしたり胃に不快感のある方、冷え症を改善したい方は、ショウガを加

熱してください。イワシのショウガ煮、ショウガご飯、細切りのショウガがたっぷり入ったスープなどがおすすめです。

漢方薬に使われる生薬でも、ショウガを切って干しただけの生姜と、蒸して加熱した後乾かした乾姜を使い分けています。

慢性鼻炎の鼻水が透明の場合、おなかが冷えているので加熱したショウガを使います。鼻水が黄色いときは、体に熱がこもっています。緑茶などでクールダウンさせましょう。

寒い冬です。症状や用途によってショウガの使い方を変えてください。



池田のりこ 神戸・元町で漢

方薬店と薬膳スクールの運営する「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花

限B102)、☎078・3815665)。