ウルトラ蒸し生姜

温めることは昔から大事だった。

漢方や薬膳料理に欠かせない食材

紀元前500年頃から中国では漢方として長く愛されてきた食材。今でも漢方や薬膳料理には必ずと言っていいほど入っています。体温が1度低くなるだけで基礎代謝が12%も低下すると言われています。代謝が下がるということは、体が燃えにくくなり、免疫力も悪くなります。体を温めることは昔から重要視され、それをサポートしてくれる生姜は重宝されてきたのです。

温めるチカラを持つ=生姜

温 「乾姜」とは

一度蒸してから乾燥させたショウガを「乾姜」といいます。
大熱性といって温かさが持続する効果があるため、冷え性改善には、生の生姜ではなく、乾燥生姜を摂取するのが効果的です。

蒸 「蒸す」ことの効果

生の生姜には**ジンゲロール**が圧倒的に多いのが特徴で、鎮痛・解熱・消炎・発汗効果によって、**体温を下げようとする効果**があります。

それに対し、蒸生姜に多く含まれる**ショウガオール**は、代謝を良くし、深部から熱を作り出す働きがあるため、**身体を芯から温めて持続させる効果**があります。

加熱処理したり乾燥させたりすることによって、ジンゲロールはショウガオールに化学変化することが知られており、冷え性の改善やダイエットには、蒸した乾燥生姜が有効です。

＼蒸し＋加熱＋乾燥／

ジンゲロールUP　ショウガオールUP

ぽかぽか成分がMAXに!!!

生姜のチカラを取り入れよう

生姜は 蒸す とパワーUP

ショウガオール

生生姜より　**400倍UP**

さらに…

ウルトラしょうが(乾燥しょうが)に比べ

ショウガオール	ジンゲロール	体で感じる温かさ
1.2倍	0.45倍	3～4倍

＼蒸し＋加熱＋乾燥／

ジンゲロールUP　ショウガオールUP

ぽかぽか成分がMAXに!!!