

# 健康市場

第 192 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H25.8.1

責任者: 栄養科 佐藤



## 夏こそ生姜を食べよう！！



新生姜は夏が旬、根生姜は秋口が旬です。

冷暖房機器の発達により、夏でも涼しく過ごせる時代になってから、体の神経が夏を夏と認識しない状態になりつつあるのです。

外気と内気の温度差が激しいと体がついていけず、調子が狂ってしまいます。これが夏バテなどにもつながります。

生姜の主成分は、**ジンゲロール**で、加熱すると**ショウガオール**と**ジンゲロン**を発生します。

### ジンゲロール

効能

- ・免疫力を高める
- ・殺菌効果
- ・吐き気や鎮痛効果



### ショウガオール

効能

- ・体を温める
- ・血行促進効果

### ジンゲロン

効能

- ・血行促進
- ・代謝の促進
- ・脂肪分解作用

### しょうがの効果的な摂り方

ジンゲロールは酸化しやすいので、食べる直前におろし、おろした時の汁にもジンゲロールはたくさん含まれているので残さずに食べるのが良いです。生姜をスライスしハチミツに漬けた「生姜のハチミツ漬け」は、ハチミツが酸化するのを抑えられるし、ハチミツに溶け出したジンゲロールも吸収できるのでおすすめです。



生姜の保存の仕方は冷蔵庫に入れない！

10度以下になると生姜は低温障害を起こしてしまいジンゲロールを初め生姜独自の成分の多くが減ってしまいます。

湿った新聞紙に包み光の当たらないところに置いておくと、皮がジンゲロールを酸化から守ってくれます。

## 「お盆」と「お彼岸」の違いとは？



### 「お盆」

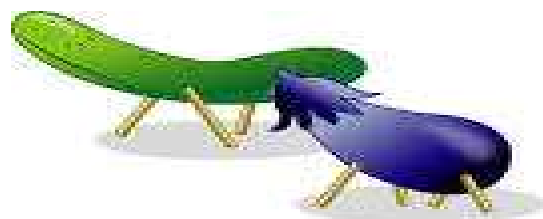
7月13日が盆の入りで「迎え火」。15日が「盆」。16日が「送り火」です。また「お盆」はもともと旧暦の7月15日であったことから、新暦にあてはめて8月15日を「お盆」とする地方も多いようです。

仏教が伝来し仏教の「盂蘭盆（うらぼん）」と習合したのが、現在の「お盆」の概念になったそうです。

「盂蘭盆（うらぼん）」というのは、釈迦の弟子目蓮（もくれん）が釈迦の教えに従って、7月15日に亡くなった母親の供養を行ったところ、餓鬼道に落ちて苦しんでいた母親を救う事ができたという仏教の故事からきています。

「盆」というのは供養に用いた「盆」からこの呼び名がきています。

神仏習合の行事でしたがだんだんと仏教色が強くなり、現在では仏教行事として定着しています。



### 「お彼岸」

春分の日、秋分の日を中心として、その前後3日、計7日間をいいます。

この期間、お寺では法要が行われ家庭ではお墓参り等をします。

「彼岸」とは仏教用語で「向こう岸」という意味です。いわゆる極楽浄土をさします。ちなみに「彼岸」の対語は「此岸（しがん）」とあって、「こちらの岸」という意味です。いわゆる娑婆の事です。

何故春分秋分の日を中心に「お彼岸」とされるかというと、多くの仏教では極楽浄土は西方十万億土の彼方にあると考えられています。従って太陽が真西に沈むこの日は極楽浄土の方角がはっきりわかるので、「お彼岸」の期間には法要が盛んに営まれるのです。

この仏教行事としてすっかり定着している「お彼岸」、実は日本だけの習慣なのです。

参考文献

<http://www33.ocn.ne.jp/~mrnet/html/i-obon.html>

<http://生姜効能.net/>