

明けましておめでとうございます。
 いよいよ新しい年が始まりました。
 今月は「生姜(しょうが)」の有効活用
 をアドバイスしています。
 いちばん寒いこの時期に
 生姜を上手に使うと身体を温め
 代謝を上げて素敵な生活を
 送ってみませんか？



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

お正月太り解消！寒い冬にぴったり！
 ☆生姜ダイエット☆



加熱した生姜はダイエットに効果的

- ①代謝を上げる
- ②余分な水分を排出
- ③体を温める、冷え性の改善

生姜は加熱する事で『ジンゲロール』が『ショウガオール』という成分に変化し、よりダイエットに効果的になります。料理に使うときは細かく刻んだり、すりおろして、加熱する料理に用いましょう。
 ※『ジンゲロール』は免疫力向上の高い効果があります。病気の予防には生の生姜がおすすめです。

<ダイエット効果を高める生姜の取り方>

- 1、1日約10g程度 *すりおろして小さじ1~2杯
 スライス6枚
 チューブ約6cm
- 2、加熱調理、もしくは乾燥させたもの
- 3、なるべくチューブではない生姜を摂る
- 4、3時間おきに摂るとより効果的

~おすすめ調理法~

- 生姜焼き ●野菜炒め ●スープ 他煮込み・炒め料理
- 生姜紅茶 { 紅茶 150mlに生姜のすりおろし・搾り汁小さじ半分
 甘さを足したい時は砂糖ではなく、はちみつや黒砂糖がおすすめです



<生姜ダイエットの注意点>

- 1、過剰摂取は禁物！ 胃腸を刺激して腹痛や下痢を起こします
- 2、以下にあてはまる場合、生姜の摂取に注意が必要です
 - ・熱がある時、体調が悪い時
 - ・汗をかきやすい方
 - ・皮膚や舌に異常がある
 - ・脱水症状がある時