

葉しょうが



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	11	Kcal
たんぱく質	0.5	g
脂質	0.2	g
炭水化物	2.1	g
ナトリウム	5	mg
カリウム	310	mg

（5訂食品成分表）

選び方） 葉つきしょうがは、葉の下の白い部分が多くしっとりしている物、葉の緑が濃く、しょうがの部分が多すぎない物を選びましょう。しょうがの部分は白く、赤い部分は赤く、色がくっきりしているものが新鮮です。黄色や薄茶色になっているのは、繊維質が多いので、新しょうが特有の歯ごたえを楽しむには不向きです。

保存） 乾燥すると、みずみずしい味と香が抜けるので、すぐに水につけたり霧を吹いて新聞紙に包み、水分を保つようにしましょう。

特徴） 独特の辛みと香りを楽しむ素材です。辛味成分は、ジンゲロールとショウガオールによるもので、殺菌作用、消臭効果があります。調理の際に、この辛みと香り成分が働き、生臭みを消し、肉をやわらかくします。また、これらの成分には、体をあたためる効果があり、生姜湯、あめ湯等として利用されます。

起源） インドを中心とした熱帯アジア原産です。インド、中国、ギリシャ、ローマなど、広い範囲に渡って紀元前から栽培され、食用、薬用に利用されてきました。日本でも、3世紀以前に中国または南方より渡来したことが、『魏志倭人伝』に記されていることからわかっています。

豆知識） 香辛料野菜として世界中で広く多用されています。古名の「はじかみ」の由来は、端が赤いから、歯でかじったとき辛くて顔をしかめるから等の説があります。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社）、食材図鑑（小学館）

問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課
栄養難病担当 0284-41-5895