



この資料は業者間取引用の説明資料です。一般消費者の方への販促資料としてはお使いにならないようお願いいたします。

シ ョ ウ キ ヨ ウ

カ ノ キ ヨ ウ

生姜・乾姜

植物名：ショウガ科 ショウガ
学名：Zingiber officinale
使用部位：根茎
食薬区分：食

熱帯アジア原産で、日本には2600年以上前に渡来しました。食用、薬用、調味料の原料用に世界中で栽培されている多年草です。生姜・乾姜の「姜」の字は「薑」の俗字で「強い」を意味し、辛味の強いショウガの仲間であることを表しています。



生姜の種類

ショウガは加工方法によって生姜と乾姜に区別されますが、日本と中国では指すものが異なっています。

| | 生姜 | 乾姜 |
|----|-------------------|----------------|
| 日本 | 乾燥させたショウガ（別名：乾生姜） | 蒸した後に乾燥させたショウガ |
| 中国 | 生のショウガ（ヒネショウガ） | 乾燥させたショウガ |

伝統医学的使用法

【生姜】

| | | |
|-----|-----|-----|
| 発 汗 | 嘔 吐 | 鎮 咳 |
| 健 胃 | 矯 味 | |

【乾姜】

| | | |
|-----|-----|-----|
| 冷 え | 鎮 痛 | 鎮 咳 |
| 下 痢 | 腹 痛 | 腰 痛 |

中薬大辞典 生薬单 原色牧野和漢薬草大図鑑 和漢薬の事典 漢方のくすりの事典 日本薬草全書

文献報告

| | | |
|-----------|-----------|--------------|
| 鎮 痛 ① | 抗 肥 满 ②③ | 血 流 改 善 ④⑤⑥⑦ |
| 胃腸機能改善 ⑧⑨ | 抗 炎 症 ⑩⑪⑫ | 抗 菌 ⑬ |

①BMC. Complement. Altern. Med. 2012, 12:92

②Yakugaku Zasshi, 2005, 125, 213-7

③J. Clin. Biochem. Nutr., 1999, 27, 79-87

④Molecules, 2012, 17, 8928-37

⑤Chin. Med. J, 2008, 121, 1226-9

⑥人間工学, 2009, 45, 236-41

⑦日本栄養・食糧学会誌 第58巻 第1号 3-9(2009)

⑧J. Pharmacol. Exp. Ther., 2003, 307, 1098-103

⑨Chem. Pharm. Bull., 1994, 42, 1226-30

⑩Fitoterapia, 2011, 38-43

⑪BMC Pharmacol., 2006, 1, 6:12

⑫J. Immunol., 2011, 187, 4140-50

⑬Biol. Pharm. Bull., 2006, 29, 443-7

【色分け凡例】 ■強壮関連 ■脳機能関連 ■高齢者向け ■女性向け ■血流関連 ■メタボ対策 ■その他



健やかな未来を創る自然の力
福田龍株式会社

(お問い合わせ) 〒530-0047 大阪市北区西天満1-5-11

TEL : 06-6364-5861 FAX : 06-6364-6562

URL : www.fukudaryu.co.jp

生姜・乾姜文献資料

① 鎮痛

論文名 原発性月経困難症の痛み軽減に及ぼすショウガ根茎の作用：無作為プラセボ対照比較試験
Effect of Zingiber officinale R. rhizomes (ginger) on pain relief in primary dysmenorrhea: a placebo randomized trial

出典 BMC.Complement.Altern.Med, 2012, 12:92

要約 中～重度の原発性月経困難症を有する18歳以上の女子大生に対し、ショウガ粉末1500mg/dayを月経開始から3日間摂取させたところ、有意に月経痛が軽減された。
 また、月経開始2日前にショウガ粉末を摂取した場合、より痛みが軽減された。

② 抗肥満

論文名 ショウガの抗肥満作用について

出典 Yakugaku Zasshi, 2005, 125, 213-7

要約 ショウガ水抽出物は、コーンオイル負荷ラットにおいて血中中性脂肪の上昇を抑制し、高脂肪食摂取マウスにおいて糞中の中性脂肪含量が有意に高値を示し、子宮傍脂肪組織重量を有意に低下させた。また、体重増加を有意に抑制した。

⑦ 体表温上昇

論文名 ショウガ摂取がヒト体表温に及ぼす影響

出典 日本栄養・食糧学会誌 第58巻 第1号 3-9 (2009)

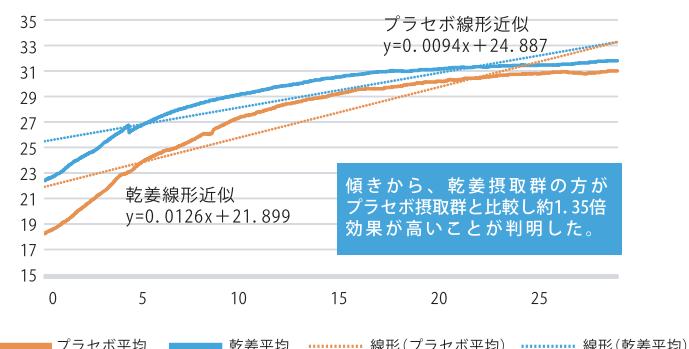
要約 ヒトを対象としてショウガ摂取後の体表温を中心とし、生理機能に及ぼす影響を検討した。その結果、額や手首の体表温が有意に上昇。また、パンにショウガを練り込んだ場合に、温熱効果は顕著になった。

乾姜ヒト試験【冷え・肩こり対策試験】

試験方法

被験者：40代健常人男性3名

- ① 乾姜5gを湯165mlに入れ、10分間静置
- ② ①を摂取し15～30分間安静にする。
- ③ 僧帽筋に温度計プローブを貼り付け、その上から冷凍していた冷却ジェルシートを貼り、体表温度測定



体感アンケート

- >> 肩こり感は感じられない
- >> 全体的にポカポカ感を感じる

総括

体表温度が安定する時間が、プラセボと比較し25%早く安定。
 安定する温度帯がプラセボと変わらない。
 ⇒ 体温上昇によるのぼせ感の軽減

冷却により強制的に血流を悪くした箇所（擬似肩こり状態）において、
乾姜エキスが効果的に血流を改善することが判明

⚠ この資料は業者間取引用の説明資料です。一般消費者の方への販促資料としてはお使いにならないようお願いいたします。



健やかな未来を創る自然の力
福田龍株式会社

(お問い合わせ) 〒530-0047 大阪市北区西天満1-5-11

TEL : 06-6364-5861 FAX : 06-6364-6562

URL : www.fukudaryu.co.jp