

香辛料摂り方のひと工夫

東医食治研究会会長
薬学博士 田村 哲彦

香辛料で、大腸がん・脳卒中・心筋梗塞・神経痛を予防できることを紹介する。

- * 香辛料の一例：カラシ、ワサビ、コショウ、サンショウ、など
- * 香辛料全般の健康効果

香辛料のピリッ、カラッ、ツンとくる刺激が、この時期(梅雨あけ)のダラッとした身体をシャキッとさせる効果がある。

さらに、最新の研究で、大病を防ぐ効果が明らかになった。香辛料を普段とは違うひと工夫した使い方で摂ると、この時期の不快症状を改善し、かつ、大腸ガン、脳卒中、心筋梗塞、神経痛も予防できることが判ってきた。(薬学博士 田村哲彦)

この時期、2つ問題点がある。

夏バテというのは、湿気が多いために体表面に出た汗が蒸発しない。そのためからっとしない。ここに香辛料がよく効いてくる。もう一つ、冷房が入り過ぎて冷房病となる。冷房の入った所から外に出て、また冷房の効いた場所に入ったりすると体内の温度がどんどん下がってくる。

この時に香辛料が効く。夏場は殺菌作用もあるし、血液の循環を良くしてくれたりすると言われてきた。実は、辛味を感じる口の中で、舌の上に味雷という味を感じる細胞がある。そればかりでなく、辛味というのは痛みでもある。痛覚に対して刺激を加えると、

アドレナリンが分泌して交感神経が緊張し、発汗が促進される。

エンドルフィンが分泌され、副交感神経が緊張して胃腸が活発になる。

といったことが起こる。これがすなわち、香辛料の健康効果である。

1 コショウ

注目情報：コショウの辛味成分である“**ピペリン**”は、異物代謝酵素を調節し、体内から細菌を排出する働きがあることが判った。

コショウは、日本には8世紀に入っていた。サバの表面にコショウを振って食べたのは三條天皇である。

日本はコショウを使った歴史が古い。まず殺菌効果に関して、身体の中に入った時に発ガン物質が怖いけど、そういうものを解毒してくれるという報告があった。毎日悪いものを食べたり、いいものを食べたり、または毎日の生活の中でストレスがかかっていたりと

いう調節を、実は小腸のところですでしてくれる。それがコショウの働きである。

* コショウの注目の健康効果は、

- 夏カゼ予防
- 大腸ガン予防

* コショウの解毒の力がどんどん高まるということは、免疫力も上がることである。

今はすごく夏風邪が多いが、それも調節してくれる。実は、香辛料そのものが「薬味」という言い方がある。すなわち、薬である。したがって、漢方薬としても使われていたし、ヨーロッパでも、ヒポクラテス医学でコショウも薬として使われていた。

香辛料によって、この時期のダラツとした身体をシャキッとさせる。

* コショウの、夏かぜや大腸ガン予防効果を高めるひと工夫は油に浸すこと。

コショウとトウガラシは似ている。トウガラシはラー油にする。

コショウの辛味成分ピペリンの油への溶出量は、2時間後で20%、24時間後は65%も溶出する。油と一緒にだと吸収が良くなる。

夏風邪・大腸がん予防のコショウ油の作り方

オリブ油(100cc)にコショウ大匙1を入れてかき混ぜ、一晩置く。(冷暗所に2w保存)

コショウ油は作り置きしておき、夕食時に大匙1杯摂ると効果的である。

何故夕食時か？

基本的に、人間の身体は夜にかけて悪いものを排泄し、うまく入れ替えていこうとする。新陳代謝が活発になる。この時にコショウを摂取するだけで、ガンの芽を取り除いてくれたり、直射日光によるストレスで傷がついたものを修復してくれる働きが強くなる。

* 注目情報：コショウの辛味成分である“ピペリン”は、コエンザイムQ10の吸収を高めることが判った。吸収率が30%アップした。

CO-Q10は油に溶ける成分で、強力な抗酸化作用があり、大腸ガンにも効果ある。

* CO-Q10を多く含む食材

ブロッコリー、ホウレンソウ、サバ、イワシ、豚肉、牛肉

例えば、イワシのマリネに1杯コショウ油をかける。良く合う。

2 サンショウ（山椒）

- * 注目情報：サンショウの辛味成分である“**サンショオ-ル**”は、全身のホルモン分泌を活性化させることがわかった。これはサンショオ-ルが、細い血管を拡張してくれることによる。

- * サンショウの血管拡張作用
緑茶は血管拡張に良く働いてくれるというが、サンショウの方が30%位強い。血管が広がってくると、脳下垂体のようにホルモンの調節をするところに血液がうまく流れるから、ホルモンが出るようになる。自律神経の部分と、ホルモンと免疫というのは非常に関係している。この3つにサンショウが効いてくれる。

- * サンショウの注目の健康効果
 - **イライラ予防**・・・ホルモン分泌による。（ホルモンのバランスのくずれを調整）
 - **脳卒中予防**・・・血管拡張作用による。（脳の毛細血管を広げてサラサラにする）

香辛料で、この時期のガラツとした身体をシャキッとさせる。

サンショウのイライラや脳卒中予防効果を高めるひと工夫は、天然塩・すりゴマと合わせて摂る。

- * 夏になると汗をかく。そのため余計にミネラルが必要となる。普通の塩でなく、Mg、K、Caなども必要で、Naも入っている天然塩が良い。
すりごまには、抗酸化作用のあるセサミンやリグナンがたくさん入っている。サンショウの働きを強力にバックアップするような組み合わせがよい。

- * イライラ予防・脳卒中予防に効果のあるすりゴマ塩サンショウの作り方
サンショウ：小さじ2すり、ゴマ：大さじ3杯、塩小さじ1杯を合わせて混ぜる。
今の時期は、豚肉料理にふりかけてこれを使う。
豚肉というのは、日本の中では沖縄料理が有名である。豚肉には、夏の暑い時期の身体の損傷を元に戻してくれるタンパク質が非常に多い。それにビタミンB1が多いから、身体の消耗を補ってくれる。サンショウで有名なのは四川料理に入っている。
マーボ豆腐は、トウガラシとサンショウを使う。サンショウを摂ることによって損傷をうまく補ってくれるし、修復してくれる。
すりゴマ塩サンショウは、小さじ1/2杯を（暑い時期は）毎日摂るとよい。

3 カラシ

- * カラシは、カラシナの種から採る。カラシ油を抜くと、粉カラシになる。

- * 注目情報：カラシの辛味成分である“アリルカラシ油”は、**血栓を強力に予防**することが判った。

血小板というのが血液中に含まれているが、血管から外に出ると血液を固める役割がある。

ところがこれが活性し過ぎると、血管の中でも血栓ができる。飛行機の中で長時間座っていると血栓症になる、いわゆる“エコノミー症候群”がそうである。

この対策には、十分に水分を摂って血液を薄めるということが言われるが、カラシをうまく使うと血液の中で血栓ができるのを強力に予防してくれる。

- * 注目のカラシの健康効果

- 血液サラサラ、血栓予防
- 心筋梗塞予防

血管の中に詰まって困るのは、脳梗塞と心筋梗塞である。例えば、心臓の冠状動脈にあった血栓が飛んで脳に行く、塞栓というものがある。なるべく血液は血管の中で変に凝縮しないように、常にサラサラにしておきたい。

カラシによる、血液サラサラ、血栓予防、心筋梗塞の予防効果を高めるひと工夫は、**酢**に溶かすこと。

西洋のマスタードは、酸っぱい味がしている。辛味が少し少ない。その部分で言うと、酢を入れることでじんわりと効いてくる。その酢の種類も、うまく選ぶと血栓予防がじわじわ効いてくる。

カラシの、血液サラサラ、血栓予防、心筋梗塞の予防効果を高めるには、**もろみ酢を使うと良い**。

もろみ酢というのは、沖縄でできる泡盛のもろみからとったお酢で、アミノ酸が非常に多い。

- * 酢の抗酸化作用を比較すると、もろみ酢は他のオスより 20%以上高い。カラシの働きをどんどん後押しするという意味では、もろみ酢が良い。

- * もろみ酢は、アミノ酸も多く抗酸化力により**血管を軟らかくする**。

- * 血液サラサラ、血栓・心筋梗塞予防に有効なカラシもろみ酢の作り方

練りカラシ小さじ1と、もろみ酢小匙1を混ぜ合わせる。

カラシもろみ酢の血液サラサラ、血栓予防、心筋梗塞予防効果を更に高めるには、**魚介類とあわせて摂る**。

魚介類にはタウリンが含まれるがタウリンは疲労回復だけでなく、血管を柔らかくし、若返らせてくれる。

魚介類：タコ、イカ、アサリ、ホタテ

お勧め料理の例：イカのカラシもろみ酢和え

カラシもろみ酢は、昼食時に小さじ1杯摂ると効果的である。

4 ワサビ

注目情報：ワサビの辛味成分である“イソチオシアネート”は、体内で過剰に作られる一酸化窒素ガスの生成を抑制し、神経障害を防ぐことがわかった。

(農林水産省)

* これは今医学の最新の情報である。

一酸化窒素ガスは身体の中で作られている。これによって、例えば血管が広がったり、縮まったりするが、これが出過ぎると炎症を起こしやすい。例えば坐骨神経痛のような痛みが出たり、頭痛が出たりする。今まで痛み成分というのが良く言われていたが、結果的には一酸化窒素ガスが多く作られるのが問題である。ところが、ワサビの成分がこれを抑えてくれるので、痛みがなくなる。

* 注目の健康効果

- 頭痛予防
- 神経痛予防

* ワサビの頭痛や神経痛予防効果を高めるひと工夫：

練りワサビを白味噌に混ぜる。

* ワサビ味噌の作り方

練りワサビ小さじ1/2と、白味噌大匙1を混ぜる。