



皆さん、辛い食べ物は好きですか？

ホームガス課 野畑 貴志

私は昔、辛い食べ物はあまり得意ではなかったのですが、韓国料理など辛い料理を何度か食べているうちに好きになりました。なぜかクセになってくるんですね～。たまに辛くてパンチが効いたものが食べたくります。

そこで、ちょっと気になった唐辛子について調べてみました。

◎ 唐辛子の健康豆知識

唐辛子は栄養が豊富な食材です。意外に思う人もいるかもしれませんが、そもそも江戸時代には漢方として重宝されていました。唐辛子に新陳代謝を高める効果があることは有名ですが、主にこの代謝アップがさまざまな健康サポートをしてくれます。

◎ 塩分の摂取量を抑えられる可能性がある

唐辛子に塩分の摂取を抑える効果がある可能性が、科学的な調査で示されています。研究を行ったのは中国の研究グループ。学会誌「Hypertension」上で発表された研究によると、辛い物を食べることが脳に作用し、塩分摂取を無理なく行えるということです。調査対象となったのは600人を超える中国の人々。辛味と塩味の好みと、塩分摂取量の関係を調べたところ、辛味を好む人は塩分摂取量が少ないという結果が出ました。さらに、辛味を好む人は、塩味を好む人よりも血圧が低かったそうです。

◎ 血行・血流をよくする

カプサイシンには、代謝をよくして体を温める効果があります。体が温められると血管が拡張し、血行促進につながります。唐辛子成分の入った温湿布なども、同様の働きを持っています。

◎ 冷え性の改善

カプサイシンを摂取することが脳神経に作用し、体を温めてくれます。血行促進・血流改善の作用もありますので、一時的に体温を上げるのみならず、抜本的な冷え性改善にもつながります。ただし、カプサイシンには発汗を促す作用もあります。かいた汗をそのままにしておくとも体温を下げてしまいますので、注意が必要です。

◎ ダイエットサポートとコレステロールケア

カプサイシンを摂取→アドレナリンが分泌→代謝がアップ→脂肪を分解しやすくなる！ということで、近年では「唐辛子ダイエット」なる言葉がささやかれています。また、脂肪の分解と併せてコレステロール値の上昇を抑えてくれる効果も報告されています。ですが、唐辛子を食べただけで目に見えるダイエット効果があるとは断言できません。

◎ 食欲増進

少量のカプサイシンは胃を適度に刺激し、胃液や唾液の分泌を活発にしてくれます。この働きが食欲増進につながるわけですが、唐辛子が刺激物であることに変わりはありません。食べ過ぎは胃腸の粘膜を荒らすことにつながりますので、多量の摂取は控えるようにしましょう。

◎ 美肌効果とアンチエイジング

ビタミンA、ビタミンE、ビタミンCが豊富に含まれる唐辛子。これら成分には、活性化酸素の増加を抑える働き、抗酸化作用があります。加えて、新陳代謝を高めるカプサイシンの効果は、皮脂の分泌を調整する働きがあります。抗酸化作用と皮脂の酸化を防ぐ働きとが相まって、肌をキレイにする効果が期待できるというわけですね。

◎ 疲労回復

唐辛子に含まれるビタミンE。細胞の酸化を防ぎ、たまった疲労物質の排出を促す効果があります。さらにカプサイシンの効能により、新陳代謝を高めることで、疲労回復や疲れにくい体づくりをサポートしてくれます。

◎ むくみ改善？

血行が促進されるメリットは、体のむくみ改善にも効果があります。体の部分的なむくみは血行不良による影響が多いため、血行・血流の促進により改善されると考えられています。

大切なのは摂取量！ 食べ過ぎには注意が必要！

唐辛子は健康にいい！ということですが、善し悪しは摂取量の問題が大きいと言えます。これは唐辛子に限らず、すべての食べ物に共通することですね。口が痛くなります…胃腸が荒れます…下痢になる…等、ほどほどな量をおいしくいただくことで、体に良さそうな事が色々ありそうですね。

特に、美容やむくみ改善など女性に喜ばれそうです。化粧品にもカプサイシンが含まれた物もあるのだとか…。ヒリヒリしそうですね、男の私にはちょっとわかりません…。今回はそんな唐辛子の豆知識をご紹介します。

引用 <https://www.togarashi.co.jp/blog/2018/05/01/post-1940/#>



コロナ禍での花粉症対策

外販課 西口 晃平

皆さんは花粉症をお持ちでしょうか？ 私はここ数年前から発症し、目の痒みやくしゃみなどに苦しんでいます。

特に目の痒みが酷く、目薬や目の洗浄は日々欠かせないものです。

新型コロナウイルス感染者数が急増しております。換気はした方が良いのか、鼻をかむ前にできることはなど、

コロナ禍での花粉症対策についてわかりやすく紹介します。

まず初めに花粉症と新型コロナウイルスの症状を比較すると、花粉症の症状でよく見られる、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・目やになどは、新型コロナウイルスの主な症状ではないことが分かります。

コロナ禍での自分でできる花粉症対策

コロナ禍の花粉シーズンにおいて、外出時・帰宅時・室内での花粉症対策についてご紹介します。

外出時	ウイルス感染のリスクを減らすために、鼻をかむ前の手指消毒が勧められます。手指消毒は70%以上のアルコールにより20～30秒が推奨されますが、15秒以上でも有効です。アルコールが乾くまで擦り込んでから顔をさわりましょう。また、サングラスやメガネ、マスクを着用しましょう。ただし、風の強いときは効果が下がるので注意が必要です。
帰宅時	衣服や髪をよく払ってから家に入りましょう。ウイルスのことも考慮して手洗いを最初に行った後、洗顔、うがいをしてから鼻をかみましょう。
室内	花粉の飛散情報を確認しながら、花粉が多い日は窓や戸を閉め、ふとんや洗濯物の外干しはさけましょう。換気をする際は、窓を小さく開けて、短時間に留めたほうがよいです。なお、花粉が多く付着している、窓際の掃除は丁寧に行ってください。また、空気清浄機は花粉症に有効です。部屋の出口付近に設置するほうが有効性が高いとされています。

コロナ禍での花粉症対策グッズ

コロナ禍の今、花粉症シーズンを乗り越えるための花粉症対策グッズをご紹介します。

メガネ	通常のメガネでも目に入る花粉量は減りますが、周囲に枠のある花粉症用メガネで花粉量が少なくなるとされています。
鼻洗い(鼻うがい)	鼻を生理食塩水などできれいにすると有効だとされています。
マスク	普通のサージカルマスクで十分です。
スイッチOTC薬	市販薬でも眠気の少ない内服薬が使えます。薬剤師に相談してみてください。

まとめ

新型コロナウイルス対策をしつつ、花粉症対策をするにあたって、みんなが迷うポイント3つをあらためてご紹介します。

① 換気は窓を小さく開けて短時間に！

② 鼻をかむ前に手指消毒を！

③ 帰宅時、手洗い後に洗顔・うがいを！

みなさん、コロナ禍での花粉症対策にぜひお役立てください！

参考 <https://issue.yahoo.co.jp/article/pollen/>

