

8. 香味を上手に使って食欲増進！

食欲増進のメカニズム

香辛料・香味野菜を食べる



刺激によって腸の動きが促進



中枢神経の働きが高まる



唾液や胃酸の分泌が増え、
食欲が湧いてくる



◎刺激により腸の運動も促進

◎栄養も吸収されやすくなる

※ただし、香辛料や香味野菜を摂りすぎると、胃の負担になるため、注意が必要です。

代表的な香辛料

唐辛子



「カプサイシン」という成分が味覚や嗅覚を刺激して食欲を増進させます。また、血行を良くし、発汗を促す働きもあります。その他、ビタミンAやCが豊富です。

カレー粉



カレーに使われるスパイスには共通して発汗、健胃、抗酸化作用があります。主なスパイスにターメリック、コリアンダー、クミン等があります。

代表的な香味野菜

にんにく



にんにくに含まれるアリシンはビタミンB₁の働きを活発にします。滋養強壮や疲労回復に効果を発揮します。

生姜



健胃剤として胃腸薬に使われます。体を温め、新陳代謝を高めます。

紫蘇



独特の香り成分は強い抗菌作用・防腐効果、食中毒予防に効果があります。