



# ちよつと勉強室 NO.55

今回のテーマは トウガラシ を知る！

## (1) トウガラシの基礎知識

寒い季節には身体の温まる食べ物が恋しくなりますが、その代表的な食べ物トウガラシは、ナス科トウガラシ属の植物で、日本のものには甘み種と辛み種があります。一般に言うトウガラシは辛み種の鷹の爪を乾燥したものです。食べるとすぐに身体が温まるためホットスパイスとも呼ばれます。旬は夏ですが、乾燥されたものは年中食べられます。原産地は南アメリカ。タバコと同じくコロンブスがヨーロッパに持ち込み、広がりました。日本には、秀吉の朝鮮出兵のときに種子が入ってきたといわれます。

## (2) 食べると熱くなるのはなぜ？

辛味成分（カプサイシン）が中枢神経を刺激して、副腎皮質からアドレナリンを分泌させます。アドレナリンは血流量を増加させ、体の表面温度を高くする働きをします。また、アドレナリンの分泌により脂肪分解酵素リパーゼが活性化され、エネルギー代謝が盛んになって体内の貯蔵脂肪の分解が進みます。このため熱くなり、時には汗もかき運動したときと同じように熱エネルギーとなって体外に放散されるのです。コショウや生姜もアドレナリンを分泌させますが、トウガラシの場合、体内での吸収率が高いため、分泌量は2倍にもなり、食後3時間経っても持続するという特徴を持ちます。

## (3) トウガラシの種類

伏見甘唐辛子：辛みが少なく、先の尖った細長い青唐辛子で、関西地方を中心に栽培されています。



鷹の爪：日本のトウガラシの中で最も辛みが強い種です。



しし唐：甘み種の代表品種で、先端が獅子の口に似ていることからこの名が付いたようです。香辛料としてより、ピーマンの系統に入り野菜として食されます。



## (4) トウガラシの効用

トウガラシの代表的な成分は、カプサイシンとビタミンCです。カプサイシンは、あの痛みを生ずるような辛さの本体ですが、無色で油によく溶けて消化管で吸収されやすい辛み（痛覚）成分で、油脂の酸化を防ぐ作用があります。普通の野菜は乾燥するとビタミンCが酸化によって分解されてしまいますが、トウガラシは干からびてもビタミンCが残っているのは、このことが理由の一つかもしれないとされています。

カプサイシンは体内で、肝臓や筋肉内のグリコーゲンの分解を促進し肥満を防ぐ・体内の脂肪を燃焼させてエネルギー消費を促し、肥満を防ぐ・胃腸内を殺菌する・食欲増進、健胃作用がある・免疫力増進効果がある等の作用があることが認められています。

ただし、一度に食べ過ぎると胃の粘膜を荒らしたり、気管支に炎症を起こすこともあるので、ほどほどに！