

【唐辛子の効果・効能 & 弊害のメモ】



- ◎効能・貧血防止・疲労回復・動脈硬化・冷え症改善  
・糖質、脂質、蛋白質の代謝・新陳代謝
- ◎効果・ダイエット・新陳代謝・冷え症改善
- ◎栄養素・ビタミンB群・カリウム・リン・ミネラル・葉酸・ナイアシン
- Ⓜ唐辛子の過量摂取はパニック障害等の発症者は症状を悪化させる可能性もある

唐辛子は、栄養が豊富な食材です。江戸時代は漢方として重宝されました。唐辛子は新陳代謝を高める効果があるのは有名ですが、主にこの代謝が血行を良くし、尚、発汗を促す作用があります。様々な健康をサポートしてくれるのが、カプサイシンという栄養素です。体の発達を促すビタミンB2は、爪・毛髪・皮膚などを作る栄養素です。また、ビタミンB2は糖の代謝を促進させる働きがあり糖尿病の予防にも役立ちます。動脈硬化などの生活習慣病予防の為に、過酸化脂質を分解してくれる働きもあります。ビタミンEには赤血球の形を変えて、血管を広げて血液を流れ易いようにする働きがあり、血流が良くなることで、冷え性の改善や肩凝りが改善したり、予防する効果が期待できます。

【リンゴの効果・効能 & 弊害のメモ】



- ◎効能・老化防止・疲労回復・便秘改善・血圧防止作用
- ◎効果・ダイエット・抗酸化作用質・下痢と便秘改善・血圧抑圧
- ◎栄養素・リンゴポリフェノール・カリウム・果糖・ショ糖  
・ブドウ糖・クエン酸・ペクチン・リンゴ酸・食物繊維

Ⓜリンゴは食べ過ぎると、3種類の糖分により中性脂肪の元になり冷え体質を作る

リンゴは全体重量の15%近くが炭水化物です。リンゴ酸が含まれていることから、エネルギー代謝に関わるクエン酸回路を活発にする働きも期待できます。又エネルギー源になりますし、クエン酸回路の活発化により筋肉痛等の原因の乳酸の疲労物質の代謝促進にも繋がりますし、便秘や下痢に効果がある果物です。

これは水溶性植物繊維の一種・ペクチンを含んでいるので、便の硬さを調節する事で下痢止めとしても役立ってくれます。リンゴの主成分としての注目はリンゴポリフェノールと呼ばれるポリフェノール類です。プロシアジン類・カテキン類そして・クロロゲン酸・ケルセチン等。これらは、高い抗酸化作用を発揮して活性化酸素による酸化を抑制して、過酸化脂質になるのを抑制します。

その他、ペクチンもコレステロールの吸着・排出促進作用が報告されている為になど生活習慣病と言われる様々な病気の予防にもなります。又、リンゴは抗酸化作用から血行不良や代謝低下で起こるむくみにも効果を発揮します。

【海苔の効果・効能 & 弊害のメモ】



- ◎効能・血栓症予防・精神安定・心臓機能の正常化・発癌予防  
・動脈硬化の予防
- ◎効果・粘膜の健康保持・コレステロールの低下・眼精疲労防止  
・肥満予防
- ◎栄養素・ビタミン・植物繊維・ヨウ素・鉄分・カルシウム・カロテン
- Ⓜ過剰摂取は甲状腺関係の病気や嘔吐、下痢の症状を引き起こす

磯の香りが料理に風味を与えてくれたり、パリパリとした食感がアクセントにもなる「海苔」は食卓の定番の食材です。

そんな海苔が、実は「1日に2枚で医者いらず」と言われるほどの食材であるのをご存知ですか？

市販されて板海苔は、1枚当たり約20cm四方で重さは約3gとされています。この海苔には、「高濃度栄養食品」と言えるほど、色々な栄養素が凝縮されています。又、100g当たりの栄養素を他の食品と比較すると次のようになります。

カロテンは人参の3倍、ビタミンCはレモンの2倍、食物繊維はゴボウの7倍も含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAの作用は、全身におよび、皮膚や目の角膜、口腔や胃腸などを覆う上皮組織の分化に働き、粘膜を健康に保ちます。近年、カロテンには活性酸素から体を守り、発癌を予防する効果のあることが解明されました。悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防に役立ちます。