

## 飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

### 第 310 回 誰が何言っても...唐辛子の薦め！！

2009.5.3

小生の唐辛子好きは、周辺一部の人には超有名、と言うか、半ば呆れ<sup>あき</sup>られている。通常スーパー等で売っているSB食品の「七味唐辛子」の小瓶、ほぼ2日に1瓶、無くなってしまう。味噌汁はもちろん、よっぽどの時はご飯にまでかけてしまう。よく言われるのだが、「辛さを感じない？」のではなく「辛いのが好き」なのである。決して味覚障害ではない!!と威張りつつも、相変わらず唐辛子をこよなく愛し、平然と食している。

小生の異様(?)な行為を、変な目で見ているあなた、唐辛子の効用をご存知だろうか？これを知れば「誰が何言っても...唐辛子の薦め!!」である。

唐辛子は、“β-カロチン”や“ビタミンCを”大量に含んだ素晴らしい香辛料だ。

**β-カロチン**はプロビタミンA(ビタミンAの前駆物質)で、小腸上皮で吸収された後、レチナールを経てビタミンA(レチノール)に転換される。ビタミンAは、視覚サイクルや生殖機能、成長、皮膚・粘膜上皮の分化、骨の形成等に不可欠なもので、近年は、の発ガン予防や癌細胞の増殖抑制・免疫能活性化と言う側面から、ビタミンA化合物が注目されていることは、すっかり有名な話である。

**ビタミンC**は抵抗力を高める効果、つまり感染症にかかりにくくなる。更に、ビタミンCの効用は、メラニン色素の生成を防ぎ、よって肌を白くするパワーを持っている。また、コラーゲンの生成を助ける効果もあり、肌に張りをもたせ、しわや弛みを予防する効果もあると言われている。

そして、唐辛子の辛味成分に**カプサイシン**ある。カプサイシンは、唾液、胃液の分泌量を増やし消化を良くする。また、アドレナリンを分泌させ抹消血管を拡張し血流量を増やすことによるストレス緩和効果、運動したように身体が温まる発汗作用がある。従って、エネルギー代謝を活発にして代謝を促進させ、副腎からのカテコールアミンの放出を促進させる。このことにより、肝臓中のグリコーゲンや脂肪組織中の脂肪の分解を促進、体脂肪(特に内蔵脂肪)の蓄積を抑える、肥満解消&血液中の脂肪量の減少(ダイエット効果)、生活習慣病の予防等の効用を促進する。結果、食欲増進作用、中枢神経を介して塩分嗜好性を変える、塩分摂取量の低下、そして、消化管の蠕動運動の促進することにより、便秘の改善、更には殺菌作用効果が食べ物を腐りにくくし、食中毒予防に有効となる。抗酸化作用による粘膜の破壊を食い止め、アルコールから胃を守る効果もある。そして、交感神経を刺激し、体内にたまった体熱を皮膚表面から逃げやすくすることにより、冷え症に効用があると言われている。

何でもござれの唐辛子効果、思いっきり並べてみた。いやはや、大変なことになってきた。

もはや、奇跡的な食物(かな?)である唐辛子の原産地は、中南米。かのコロンブスがトマトやジャガイモ・タバコ等と共にスペインに持ち帰ったと言うのが定説である。日本へは鉄砲伝来(1542年)の前年にポルトガル人が長崎に伝えたと言う説があり、その後、九州から本州へはストレートに伝わらず、朝鮮半島に伝播したらしい。なんと唐辛子大国・韓国には日本から伝わったと言う。「カプサイシン」は果皮に含まれ、コショウの辛味成分である「ピペリン」の100倍もの辛さを持っている。スパイスとしては、小量で効果的な辛さを得られる事・油成分の含有量が少なく香りがほとんど無いため、他のものの香りを損なう事無く辛味を得られる事・熱を加えても辛味は変化しない事等から、使い勝手の良さがあり、瞬く間に世界中に広がった。

どんなもんだ!...と自慢しつつ、昨日も今日も、「トン唐子」に浸りながら、ハイピッチで焼酎がなくなっていく。そんな強靱な体力は、唐辛子のおかげだと、本気で思い込んでいる「のん兵衛」である。