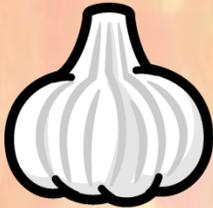


香辛野菜の機能を知ろう！！

香辛野菜の持つ機能は、香味と辛味による刺激作用での食欲増進、唐辛子に含まれるカプサイシンの体脂肪蓄積抑制などの生理作用、香りによる魚や肉の不快臭に対する矯臭（マスキング）や芳香による匂いづけなどが主な作用です！また抗菌・防腐作用、抗酸化作用などの様々な生理薬理効果を有するものもあります！

香辛野菜といえば唐辛子が有名ですが、他にはこんなものもあります！



ニンニク・・・発がん抑制・予防、滋養強壮、疲労回復



ショウガ・・・コレステロール値・血圧低下、抗菌・殺菌作用



シソ・・・防腐作用、アトピー性皮膚炎や喘息などの症状緩和



ワサビ・・・殺菌作用、消化吸収促進、食欲増進