

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『激辛好きは要注意』についてお届けします。  
辛党の皆さん！あまり辛い物を食べすぎると様々な支障が出てしまうことが分かりました・・・。  
その症状や理由も含めてまとめてみました。ぜひ参考にしてください。



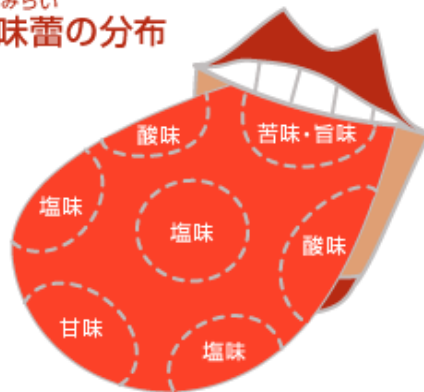
## 激辛グルメが大人気！辛みと健康の関係は？

最近では激辛ブームの再燃もあり、色々なお店で激辛メニューに挑む方も多ようです。  
もともと辛い食べ物は『ダイエット』の手助けになる事でブームになりました。  
唐辛子に含まれている**カプサイシン**という成分が、代謝力を上げて脂肪を燃焼してくれる事から、激辛=ダイエットのイメージがついたのでしょう。  
日本ではカプサイシンの摂取量について明確に基準は設けられていませんが、摂り過ぎはカラダにとって色々な障害を招く事も報告されています。その代表的なものを紹介しましょう。

### ①味覚障害

私達は口にした食べ物の味を、舌の付け根にある『味蕾 みらい』という部分で感知します。  
舌の役目は、体内に有毒なものを入れない為の**検査官的な仕事**をしているため、極端に苦いものや腐敗したもの、辛いものなどは危険と判断して体内に入れない様に吐き出す仕組みになっています。  
しかし、唐辛子やタバスコ、ワサビやカラシなどの辛みを摂取しすぎると、味蕾が必要以上に刺激され、年齢に関わらず**壊れてしまう**事が、、、。  
味蕾が壊れると、味を感じにくくなります。つまり**味覚障害**が起こるのです。

みらい  
味蕾の分布



成人の平均的な味蕾の数は約3,000個と言われています。  
左の図でも分かるように、舌には先端から甘味⇒塩味⇒酸味⇒苦味⇒旨味の順で食べ物が安全かどうかのチェック機構があります。  
お気づきの様に、舌には辛味を感じる器官が存在していません。  
辛味は舌(味蕾)ではなく喉で感じるのです。  
最近では激辛ブームもあり、大切なチェック機構である味蕾を、辛味が壊していき約2,000個ほどしかない方が増えているそうです。  
つまり、塩味も酸味も薄く感じる為、食べ物の味がどんどん濃くなり、強い刺激を求めなければ満足できなくなってしまうのです。

### ②消化器系の疾患

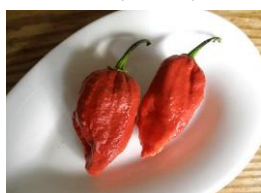
辛味成分は本来適量であれば、消化器の粘膜を刺激して、中枢神経の働きを高めてくれます。  
その結果消化器へ送られる血液の量は増え、消化液の分泌を促進したり唾液の分泌も促進し、食欲増進作用が期待できます。  
ただし、消化器系に病気のある方は適量でも危険を伴う事があるため、注意が必要です！  
食べ物は食道を通り、胃→腸管へと進み消化吸収されます。  
この食道→胃の部分は上部消化管と言われる部分で、ここでは消化吸収が行われな為、刺激物が直接消化管の壁を刺激し、炎症を悪化させる危険性があります。  
例えるなら、**傷口に唐辛子を塗っている様**なもの・・・。放っておくと食道炎、胃炎、胃潰瘍になる事も十分考えられます。  
最も怖いのが、炎症を何度も繰り返していると細胞のDNAに異常が発生する事。それがガン化する確率が高いため注意が必要になります。

### ③ぜんそくが悪化する

気管支はカプサイシンの強い刺激を受けると気管支収縮が起こります。  
この収縮により息切れや咳が生じます。辛い物を食べて咽る様に咳き込んだ経験ありませんか？  
持病がある方は控えた方がよさそうです・・・。

### 世界一辛い唐辛子『ブートジョロキア』って知ってますか？

激辛ブームの火付け役にもなったメキシコ産の唐辛子『ハバネロ』の10倍とも言われる超激辛唐辛子がブートジョロキアになります！  
バングラディッシュ原産の唐辛子で、見た目はピーマンの様ですが一口食べると猛烈な辛さに全身が痙攣するほど、、、悪魔の唐辛子の異名も頷けます。



この史上最強の唐辛子を食べた感想を読み漁っていくと、そのほとんどが喉に強烈な痛みを訴え、まるで口の中に溶岩を流し込んだような猛烈な痛みが続き何も考えられなくなるようです。またうっかり素手で触ってしまうと、手が熱を帯び、冷やしていないと痛くて何もできなくなるといったオマケつき。  
体験記の半数は過呼吸気味になったとの事。辛党の方は十分気を付けましょう。



11月号は『話題のグルテンフリー』です。  
監修:構成 F・E・P 打林