

唐辛子・わさびのあるある体験談

気になる！ わさびと唐辛子の意外なお話

こんにちは！ スパイスの会です。食べ物好きな人たちが集まって、数あるスパイスの中から唐辛子とわさびをピックアップ！ あるある体験談と意外なお役立ち情報を

皆さまにお伝えします^^ 英米学科四年 白坂舞、アジア言語学科四年 Rちゃん、IC学科一年 董 艶鳳、IC学科一年 林艶の4人のメンバーがお届けします！

●小学生の頃食べに行った担々麺の有名なお店。つゆが飛んでるよー！と言われ、見てみたら辛さのあまり吹き出た鼻血でした……」

●「中国人の友達と、唐辛子談議に花が咲き、勢いが出てきたその子が持ち出したのは、中国でも有名な激辛唐辛子だった。地獄の辛さ。2時間以上、舌がしびれました。」

●「大学生から始めた飲食店のアルバイト。そんなわたしのお気に入りの賄い料理はわさび巻き。店長から変な目で見られているけど大好きです。」

●「ダイエットを始めたわたし。ネットで調べたわさびダイエットを信じ、一袋飲んだら……ひどいことになりました。」

はなぢ！どれくらいからかったの？

☆唐辛子編☆

舌しびれただけ？ 腫れなかった？

わさび巻きを自分で作ってみたい！

☆わさび編☆

わさびダイエット？ 試したい！

～食べるだけで、誰でも簡単に疲労回復！～



辛い料理が人気を集めているけど、唐辛子には健康に役立つ意外な成分が含まれているんだって！その成分の一つはビタミンC。疲労の回復に役立つみたい！それからカロテンに、ビタミンE。風邪の予防や肌あれを防いでくれるんだって！他にも、動脈硬化や心筋梗塞のような生活習慣の予防にも効果があるんだって。ダイエット効果にも期待！

～健康だけではない？ わさびの意外な美容効果～



抗酸化作用って言葉しってる？お肌のシミ、シワを防いでお肌のトラブルを予防してくれるんだって！みんなのとっても強い味方だね。その成分がわさびにも含まれているの。また、余分な水分を排出してくれるので、むくみ解消につながるんだって！そうすると体内の循環が良くなって、体を温めて、体の引き締め効果も期待できるね！