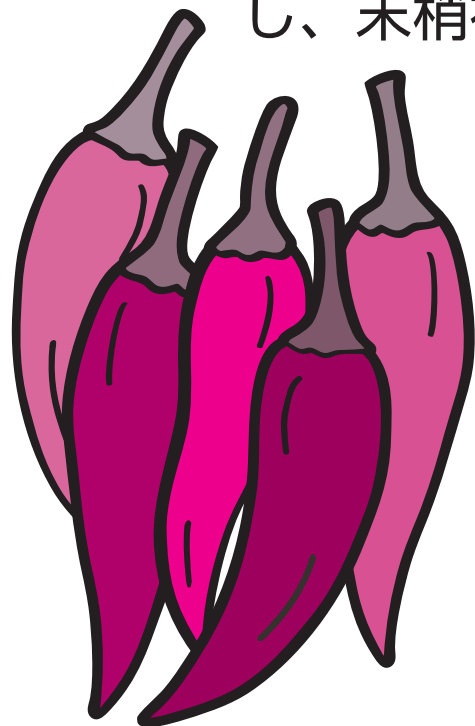


Stop!ざ・メタボNo.36 とうがらしでメタボ予防

とうがらしの辛味成分であるカプサイシンは、体内の脂肪を燃焼させるため、肥満防止効果が期待されています。カプサイシンは体内に入ると中枢神経を刺激し、ホルモンの分泌を促し、**体脂肪の分解を進める働きがあるため、肥満予防に効果があります。**

カプサイシンの脂肪燃焼効果は運動とは違って**即効性があり、食後すぐに効果が現れるため、脂肪燃焼ダイエットなどにも有効といわれています。**また、運動と併用すれば、もっと高いダイエット効果が期待できます。カプサイシンは食欲を増進し、末梢神経を刺激してからだを温め血行を促進するので、**冷え性、肩こりにも効果があります。**



寒い日が続くと運動不足になりがちですが、とうがらしをたっぷり使って作った**白菜キムチで「キムチ鍋」**はいかがでしょう。からだを温め、肥満予防にも効果があり、冬にはうれしい一品です。

ただし、食べすぎは胃を荒らすこともあるので注意しましょう。