



唐辛子などの辛さ「カプサイシン」について

猛暑が続くと辛い物が食べたいくなる方も多いのではないのでしょうか。6月「デンマークで、韓国激辛ラーメン、辛すぎが理由で回収騒ぎ」そして、7月には「激辛ポテチで高校生緊急搬送」というニュースが流れました。その辛さの成分が「カプサイシン」です。

■カプサイシンとは？

トウガラシなどに含まれている辛味成分で、炭素、水素、酸素、窒素からなる天然の有機化合物です。

トウガラシには多くの品種があり、カプサイシンの量も品種によって様々です。

※現在、世界一辛いとされているペッパー Xの辛さは、鷹の爪の67倍です。



■カプサイシンの効能

少ない量であれば、食欲増進、エネルギー代謝に役立ちます。

- 少量のカプサイシンであれば口や食道、胃を適度に刺激する働きがあり、唾液の分泌量が増えて食欲を増進させる効果が期待できます。
- 動物試験では、少量のカプサイシンの摂取によって、胃粘膜を保護する作用が働いて胃潰瘍が発生しにくくなることが知られています。
- カプサイシンを摂ることでアドレナリンの分泌が活発になり、血流が良くなります。その結果、エネルギー代謝や発汗を促します。

■食べる時の注意

✕ 摂り過ぎると、粘膜が傷つきやすくなり、のどや胃が荒れたり、排尿障害、涙や鼻水が出やすくなるなどの症状が出る場合があります。

また、刺激に敏感な人や子どもだと、吐き気や高血圧などになるケースもあります。

ドイツ連邦リスク評価研究所(BfR)は、「胃の細胞の剥離の無毒性量を8.3 mg/kg bw」としています。この数値を、体重50kgの方で、鷹の爪に換算すると415本ということになります。

激辛食品は、鷹の爪よりもはるかに辛いトウガラシを乾燥して粉末にしたものが使われており、リスクは格段に大きくなっています。

✕ 唐辛子に触れた手で目や肌をこすらないようにしましょう。

素手で触れてしまったときは、水道水と石鹸でよく洗い流してください。

人によって辛みの感受性の強さは異なります。自分の適量や好みの辛さを把握して、おいしくカプサイシンの効能を取り入れてみてはどうでしょう。

参考：農林水産省「カプサイシンに関する情報」

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/capsaicin/>

