

タイトル

ヒハツの特徴と効果を徹底調査！ 冷え症などの体質改善に効果的

【本文】

●ヒハツとは◆

「ヒハツ」とは、インドが主産地として知られており、世界のおよそ 1/3 も生産しています。そのほかインドネシア、スリランカ、マレー半島、ブラジル、タイ、西インド諸島などでもヒハツが生産されています。海外では香辛料の一種として料理に使われたり、薬草としても重宝されてきました。日本では、あまり馴染みがないかもしれませんが、実は日本の沖縄ではポピュラーみたいですね。「島胡椒」と書いて「びば一つ」と呼ばれています。香辛料として古くから使われていて、沖縄の方には身近な香辛料として親しまれてきました。琉球料理として一般的に使われています。ネットショップでも沖縄の香辛料として購入することができます。沖縄そばにかけて食べると美味しさがアップするのだとか。

ヒハツは厳密に言うとコショウ科のツル性木質植物で、未熟な状態で収穫をして、そのあと蒸していきます。それを干して粉末にしたものを香辛料として使うのが一般的のようです。抽出されたエキスをサプリメントとして使用する方法が最近広まってきました。婦人病などの健康障害を改善してくれる効果が期待できるとして、女性たちの間で話題になっているんですね。冷えた体を温めてくれる作用や、決行を促進する効果も期待できるのだとか。血管拡張の作用もあり、基礎代謝が上がることで太りにくい体質になれると評判です。体をポカポカ温めてくれる香辛料として女性を中心に注目を集めています。

●ヒハツの効果効能◆

▲血管の拡張効果△

ヒハツは古くは紀元前 5 紀ごろ、ギリシアで薬として使われていました。中国やインドでも伝統医学として利用されてきたという古い歴史があります。初めてヒハツという名前を聞いたという方はイメージしにくいかもしれませんが、二種類の似ている香辛料として「ブラックペッパーとヒハツ」があると古くから言われてきました。沖縄そばにヒハツが使われているのも納得ですね。

私たち人間と長い付き合いのヒハツには「ピペリン」とい成分が多く含まれています。これは血管を拡張させる働きがある成分なんですね。血管が拡張されることで、血流の流れをよくする効果が期待できます。その結果、新陳代謝が活発になるので健康を意識している方々の間でヒハツが話題を集めているというわけなんです。血管が拡張されるので手足

の抹消血管にもしっかり血流が流れていきます。体の隅々まで血が巡るので、体全体が温められていきます。

日本では冷え症ブームになっていて、女性だけでなく男性の冷え症も問題になっているほどです。ヒハツが多くの方から注目されている理由がわかりますね。以前、テレビ番組でヒハツの特集が放送されたことも、多くの方が関心を持つきっかけになったようです。

例えば唐辛子なども体を温めてくれる効果が期待できますが、唐辛子は瞬発力があるものの持続性が期待できません。瞬間的に体が温められるので汗をたくさんかくことはできますが、汗は体温を下げる働きをもたらすので、それによって徐々に体が冷えてしまうんですね。しかしヒハツの場合は少しずつ時間をかけてじっくりと体を温めてくれます。発汗作用もないので体が冷える心配もありません。

それから血管拡張以外にも、血管の老化を防いでくれる働きも期待できる物質として注目されています。医学会には「ヒトは血管とともに老いる」、という言葉があるぐらい、血管と老いは密接な関係があります。血管を若々しく保つためには、毛細血管を活発化させるヒハツが必要不可欠なんです。毛細血管にしっかり血が巡ることで、毛細血管の壁細胞がはがれにくくなり、体の隅々まで栄養が行き渡ります。見た目年齢が若い方は、血管年齢も若いみたいですよ。

▲冷え性の改善△

血液のめぐりを良くする作用をもたらしてくれるヒハツ。古来インドで伝わる伝承医学によると、ヒハツは薬草として当時から重宝されていたと言います。優れた健康効果が期待できることが昔から分かっていたんですね。ミネラルやビタミンを多く含んでいることから、健康志向の高い方たちを中心に話題を集めているヒハツ。

実験結果を見ても、血管を拡張させることによって冷え症が改善されたという結果が出ています。その結果、婦人病などの健康被害を改善してくれる効果が期待できたり、肌荒れや肥満を解消することから女性を中心に日々の生活にヒハツを取り入れる方が増えてきました。手足が特に冷えるという方は女性だけでなく男性にも多いようで、抹消冷え症を改善させるため、新陳代謝を高める効果のあるヒハツに着目している男性も増えてきました。

冷え症が酷いと、手足が冷たくなって夜寝つきが悪いという方も多いみたいですからね。そんなときにヒハツを取り入れたことで寝つきが良くなったと話す人が増えてきましたし、冷え症が改善されたことで胃腸の調子も良くなったと感じる方も少なくないようです。

私たち人間の体は、体温が1度下がることで基礎代謝がおよそ10数%下がるという実験結果が出ています。これは、脂肪がつきやすい体質になることを意味しています。冷え症が酷いと感じている方の中に「痩せにくい体質で困っている」という方が多いのは、基礎代謝が低下していることが原因のようです。

▲新陳代謝の向上△

ヒハツに含まれている辛味成分が新陳代謝を促進させる効果をもたらすと言われていています。食べる量が増えたわけではないのに、おなか周りに脂肪がついた、昔から比べると痩せにくくなったと感じている方にお勧めの成分がヒハツなんです。新陳代謝を促す効果があるので、太りにくく痩せやすい体質に改善するわけですね。むくみを解消できるのも、新陳代謝がよくなる効果が影響しています。

ヒハツは胡椒の一種で、沖縄では古くから沖縄そばにかけて食べるなど親しまれてきました。新陳代謝がよくなる効果が期待できるので「めぐり成分」とも呼ばれています。ヒハツに含まれているピペリンという成分の働きが体内で活動することで、新陳代謝の向上を期待できます。それだけでなく、他の栄養分の吸収率を補助する働きもあるため、今では漢方としても広く一般的に愛用されるようになりました。新陳代謝アップに必要なのは、エネルギーの消費量を増やしてあげることなので、ヒハツを積極的に取り入れることで体質改善も期待できます。

寒くなると体が冷えて辛いという方、体が温まらないので外出が辛いという方、ダイエットをいろいろ試しているけれど効果が出ないという方にお勧めしたいヒハツ。辛味だけでなく甘みもあるので、香辛料として豚肉の臭みを消してくれたり、味噌汁の味付けとして使われる場面も多いようです。(564)

▲栄養素の吸収促進△

人間の体にとって冷えは大敵です。体が冷えると免疫力が低下します。新陳代謝も悪くなります。体の不調が現れるだけでなく、見た目年齢も老けてみられてしまうんですね。体の冷えを感じている方こそ、積極的にヒハツを取り入れていきませんか？ 抗酸化作用が期待できるため、アンチエイジングに一役買ってくれるヒハツ。最近運動不足が続いている、ちょっとイライラする時が増えてきた、気分が重くてモヤモヤする日も多くなった、そんな方にもお勧めしたいヒハツ。体の不調を感じたり、見た目年齢を気にしているなら、この機会にヒハツを日常生活に取り入れていきましょう。

なぜこれほどまでにお勧めしたいのかというと、ヒハツに含まれている「ピペリン」という成分が私たちの体に大きなメリットがあるからなんです。様々な栄養素を摂取するこ

とで健康体を維持できるのですが、その栄養素の吸収を促進する働きを含んでいるのです。栄養素はいくらたくさん摂取したところで、吸収されずに排出されてしまえば意味がありませんからね。健康体になるはずが「いまいち変化がない」と感じるのは、栄養素がしっかり体内に吸収されていないからなんです。いつまでも健康で若々しい体を維持するために、ヒハツは必要不可欠といえるかもしれません。漢方としても重宝されている理由がよく分かる話ですよ。

もちろん、当たり前のことですがヒハツ以外にも、一日三食バランスのいい食事を心がけることが大切です。これによってヒハツの力が存分に発揮されるわけですから。健康体になるための相乗効果を生み出してくれる、それがヒハツの特徴ではないでしょうか。血行がよくなり冷え症が改善されれば、頭痛や肩こりなども解消されることでしょう。(715)

●ヒハツの副作用◆

冷え症改善などの効果が期待できると評判のヒハツ。中国では古くから生薬として使われてきました。日本では、冷え症に効果のあるサプリメントにも含まれるようになったことをご存知でしょうか。沖縄では昔から沖縄そばに使われたり、豚肉の臭みを消すときに愛用されてきました。冷え症が改善されることで寒い日でもイキイキ過ごすことができるのですから、今日からでもヒハツを取り入れたいですよ。

ヒハツには独特の辛味成分であるピペリンが含まれていて、人間の体のエネルギー代謝をアップさせる働きをもたらしてくれます。結果的に体内の老廃物が排出されることえ、疲労回復にもつながり体調を整える効果も期待できるというわけです。

どんなに体にいいと分かっている気になるのが副作用です。ヒハツは大きな副作用の心配はないと言われてはいますが、血管拡張作用をもたらす効果があるので、血圧をコントロールするお薬を服用している方は注意が必要と言われています。ヒハツを取り入れる場合は担当のお医者さんに相談をしてくださいね。

●一緒に飲んではいけない薬◆

テオフィリンというお薬は、喘息や気管支炎など呼吸器系の治療の際に処方されるお薬です。気管支拡張作用が強いお薬なので、同時にヒハツを体内に取り入れると、拡張作用がさらに強く現れてしまいます。薬の効果が強く出てしまうので、一緒に飲んではいけないと言われています。

プロプラノロールというお薬は、血圧を下げる効果があります。一般的に処方されている血圧を下げるお薬は、血管を広げて血の巡りを良くする作用をもたらします。平均値以上、

血圧が上がらないようにするためですね。そのため、ヒハツを同時に摂取すると、薬の効果が強く出てしまう恐れがあります。血圧が平均値以上下がってしまう恐れがあるので、ヒハツの摂取は控えることが大切です。

最後にフェニトインというお薬ですが、てんかんのけいれん発作を予防するためのお薬として処方されます。普段の食事などで摂取する分には問題ないようですが、サプリなどで意識的にたくさんヒハツを取り入れると、フェニトインの作用に影響がでることが報告されています。フェニトインを処方されている方は、ヒハツが含まれているサプリなどは控えるようにしましょう。

●ヒハツと唐辛子の違い◆

ヒハツは食欲が無いときや消化不良のときに取り入れるといいと、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダで語られています。寒い季節を元気に乗り切るためにも役立つヒハツ。新陳代謝アップに欠かせないアミノ酸も豊富に含まれています。エネルギーを効率よくアップしてくれるんですね。ダイエットに興味のある女性たちの間でも、ヒハツは注目されています。

かつては香辛料として黒胡椒などと同じぐらい重宝されていましたが、唐辛子が誕生したことでヒハツの出番は少なくなっていたそうです。ところが最近になって、ヒハツに含まれる成分が注目されるようになりました。

なぜならば、ヒハツは唐辛子とは違う特徴があるからなんです。唐辛子は急速に体を温めてくれる作用があります。ところが、それによってたくさん汗をかいて逆に体を冷やしてしまうんですね。体のポカポカが持続しないのです。これに比べてヒハツは、交感神経や感覚神経を静かにゆっくりと刺激していきます。そのためじんわりと体がゆっくりと温めてくれます。体のポカポカが持続されるのです。体の芯から温めるならヒハツのほうに軍配があがるのです。