



パプリカパウダー

美容に欠かせないビタミンCが豊富なので、女性にはオススメなんです。

ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、肌の乾燥を防ぎ、肌トラブルを予防する効果があり、鉄分の吸収を高める働きがあります。

ビタミンCは熱に弱い性質を持っていますが、パプリカに含まれているビタミンPの働きによって熱を加えてもビタミンCが破壊されずに摂取できるのです！このビタミンPはアンチエイジング効果が高く、老化を防ぐ働きをしてくれます。他にも代謝ビタミンと言われるビタミンB2や、鉄分が豊富に含まれています。これらのビタミン類と鉄分の働きにより、新陳代謝の促進、免疫力アップや貧血予防に効果が期待されています。



コリアンダー

コリアンダーには消化を促進し、食欲を増進させる効果があるといわれています。

このハーブはビタミンCやビタミンE、カルシウム、鉄などの栄養素を豊富に含んでおり、美肌作りにピッタリのハーブでもあります。

コリアンダーはデトックス効果を秘めており、体内に溜まった重金属の排出にも役立つといわれています。また、駆風作用により、腸内に溜まったガスの排出も促します。その他、コリアンダーには鎮静作用があり、偏頭痛などの症状緩和にも効果があるといわれています。



ローレル

ローレルには消化を促進する作用があり、弱った胃を整えて消化を助けるとともに、食欲不振の改善にも役立つといわれています。胃の調子を整えるだけでなく、肝臓や腎臓の働きを活発にする働きもあるようです。

またこのハーブには痛みを鎮め、炎症を抑える働きがあるといわれ、リウマチや関節痛、神経痛、生理痛などの症状緩和にも効果があります。穏やかな麻酔作用があるともいわれています。

そのほかにも、ローレルの葉には防虫効果があり、乾燥させた葉を米びつなどに入れておくと虫除けになります。外用薬としても使用され、血行や新陳代謝の促進にも有効といわれています。



玉ねぎ

玉ねぎ自体も低カロリーな野菜なので、たくさん食べてもあまり太る心配もないのですが、太らないだけでなく、ダイエットに役立つ栄養素が豊富に含まれているのです1.巡りの良い身体を作る2.血行を促進して身体を温める3.腸内環境を改善する4.デトックス効果で身体もスッキリ5.内臓脂肪の燃焼をサポート6.血糖値を下げて脂肪を溜め込みにくくする7.むくみを解消してスッキリ8.ビタミンB1の吸収を高めて代謝を良くする9.コレステロール値を下げる10.高血圧糖尿病予防11.疲労回復精神安定12.がん予防etc....



CHILI

唾液や胃液の分泌を促進して消化を高め、食欲増進、抗酸化作用、老化防止などの効果も期待できる。末梢神経を拡張して血行をよくするため、アルコールエキ스는神経痛などの温湿布にも利用され、靴下の中に入れてしもやけや凍傷の予防にも使われる。刺激が強いので大量に摂取すると胃や腸の粘膜が炎症を起こすことがあるので要注意。



クミン

血行を良くして貧血を予防する効果

クミンにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは血管を広げて血行を良くしたり、血圧を上げる原因となるナトリウムの排出を促す作用があります。

また、ビタミンB6やマグネシウム、鉄分などのミネラル類も豊富で、血中のヘモグロビンの生成を助けるなど貧血の予防に効果があるといわれています。

むくみ改善効果

カリウムは、塩分を摂り過ぎて体に溜まってしまった水分を尿や汗として排出し、体内の塩分のバランスを調整する作用があり、むくみ改善効果が期待できます。



マスタード

優れた殺菌力、防虫効果、食欲促進

マスタードシードを挽いたり潰したりすると発生するアリルイソチオシアネートはワサビや大根にも含まれ、その優れた殺菌力は食物の腐敗や老化を防ぎ、食中毒などを予防し、防虫にも効果があります。また食欲促進や消化を助ける働きもありますので、ワサビや大根おろしと同様に肉や魚に付けて食べることで、腐敗や食中毒から守り、食欲を促し、さらに消化も助けてくれるのです。



ココナッツ

便秘にきく

多くの人が便秘に対する効果を実感しています。これは主にココナッツオイルに含まれる以下のような成分とはたらきによるもの。

中佐脂肪酸

腸のぜん動運動を促しお通じを良くする。

ラウリン酸

腸内の免疫力を高め腸内環境を整える。デトックス作用も。私たちが日々口にしている食品添加物は、腸の絨毛（じゅうもう）というヒダにへばり付きます。するとデトックス作用が妨げられて便がたまりやすくなり、腸内環境は悪化していくというわけ。この食品添加物をココナッツオイルのパワーで除去することで、腸の働きが正常になっていきます。



ガラムマサラ

ガラムマサラには、血行を促進する効果があります。

ガラムマサラに含まれるシナモンには、毛細血管を拡張する効果があり、血のめぐりを良好にする効果があります。

また、カラダを温めるナツメグも含まれるため、ガラムマサラには、冷え性の改善効果や発汗作用があります。

