



ジンジャーの効能・効果

ジンジャーにはジンゲロンやショウガオールといった辛味成分が含まれており、この成分が血液の循環をよくして体を芯から温めてくれます。その保温効果によって、冷えからくる腎盂腎炎や膀胱炎などにも効果があると言われています。

ジンジャーには代謝をよくして発汗を促進する効能もあり、冷え性の人や風邪をひきやすい人に適したハーブです。

胃腸のはたらきを助けて消化を促進し、胃もたれや吐き気を抑えてくれます。また、刺激の強い薬を飲むときに併せて飲用すると、それらから胃を守ってくれる効果があると言われています。

★注意★

妊娠中の方は使用に注意が必要です。

効能・効果まとめ

消化促進、発汗、血行促進、鎮痙、抗炎症、殺菌



シナモンの効能・効果

シナモンには糖尿病や高血糖の人の血糖値を下げる効果があります。またシナモンを摂取することで、毛細血管が丈夫になり、シミやシワなどの老化を防止してくれます。

シナモンには抗菌作用もあり、風邪やインフルエンザの予防・防止に効果があります。体を温め、気持ちを落ち着かせてくれます。

その他にも、腹痛や下痢の症状を抑え、腸内に溜まったガスの排出を促進してくれます。

★注意★

妊娠中の方は使用に注意が必要です。

過剰摂取すると副作用を引き起こす恐れがあります。

効能・効果まとめ

鎮静、鎮痛、血圧改善、老化防止、血行促進、抗菌、駆風





ターメリック

ターメリックは、クルクミンという成分を豊富に含んでいます。この成分には肝機能の不調を改善する効果があり、胆汁の生産・分泌を促し、肝臓の解毒作用を強化します。

ターメリックの効能・効果

このハーブには強い抗炎症作用があるといわれています。湿疹などの皮膚疾患や関節炎などの症状を抑えるのに用いられます。

その他、ターメリックには血中のコレステロール値を下げる効果があり、ガンの予防・抑制にも効果があるとして研究が進められています。

★注意★

一度に大量摂取は避けてください。肝障害・妊娠中の人は使用に注意が必要です。

効能・効果まとめ

強肝、利胆、抗炎症、抗菌、健胃

また、近年では脳機能活性化によりアルツハイマー病の予防にも効果があることが報告されています。

こんな人におすすめ：認知症予防、または脳機能の活性化、お酒をよく飲む方、便秘でお悩みの方

***また、クミンは現在薬として認可されようとしている段階です。**



クローブ

クローブには強い鎮痛効果と抗菌効果があり、歯痛や歯肉炎を鎮めてくれます。歯科でも歯痛や居所麻酔などに利用され、「歯医者さんのハーブ」とも呼ばれます。

クローブの効能・効果

クローブに含まれるオイゲノールは抗酸化作用に優れ、老化を防止し動脈硬化を防ぎます。また、消化を促進して胃腸を整えたり、吐き気を抑えたり、身体を温めたりする効果があるといわれています。

つぼみを乾燥させたものは中国で丁香（チョウコウ）と呼ばれ、漢方薬に利用されています。

★注意★

妊娠中の人や授乳中の方は使用を避けてください。

効能・効果まとめ 消毒、鎮痛、抗菌、鎮静、抗酸化、血行促進

Yoga Trinity



クミン

クミンカレー特有の香りはこのスパイスから。消化器官に効果があり、消化促進の作用もあると言われています。

こんな人におススメ：胃腸が弱い人、食欲不振の人、ガンや循環器系の病気の予防に

コリアンダー

コリアンダーマイルドさとほんの少しの苦味も加わり、後味さっぱりのカレーに。古代より消化を助ける胃薬として利用され、食欲増進にも役立つと言われています。

こんな人におススメ：胃腸が弱い人、食欲不振の人、口臭が気になる方

ガーリック

ガーリック世界中で古くから使われている滋養強壯のスパイスの一つ。天然の抗菌作用もあり、免疫を高める効果もあると言われています。また、これに含まれる「アリシン」という成分は疲労回復に役立つ成分で、ビタミンB1との相乗効果も。ビタミンB1が豊富な豚肉や大豆製品と一緒に摂るのがおすすめです。

こんな人におススメ：疲れを感じる人、動脈硬化の予防、冷え性

カルダモン

カルダモン「香の王様」と言われ、甘くエキゾチック、そして爽やかな香りが特長。カレー粉の主な原料の一つで、インドでは食後にこの粒を噛み、香りのデザート（チャイにも）として楽しんでいるそう。

こんな人におススメ：口臭が気になる人、気分を落ち着かせたい方

ブラックペッパー

ブラックペッパー新陳代謝を高めてくれる身近なスパイス。食欲増進、疲労回復など、夏バテしやすいこの時期には特に嬉しい効果です。

こんな人におススメ：疲れを感じる方、冷え性、食欲不振の方、貧血

トウガラシ

トウガラシ辛味成分「カプサイシン」は、体脂肪を燃焼させてくれるダイエットの強い味方。カレーの辛みを決める重要なスパイスでもあります。

※カプサイシンを大量に摂取すると、胃腸が炎症を起こす場合があります。特に小さな子供や胃腸の弱い方には刺激が強く、注意が必要です。

こんな人におススメ：ダイエット、冷え性、血行不良の方

