


7月3日は「しちみの日」

しち（7）み（3）と語呂合わせで、7月3日は「七味（唐辛子）の日」と2010年に制定されています。七味唐辛子とは、7種類の薬味・香辛料をブレンドした調味料の事。

しかし、その中身に明確な決まりが無いことを知っていましたか？

 メーカーやブランドによって中身に違いがある為、異なる味になるのですね。

七味唐辛子の主要な材料をいくつかご紹介します。

唐辛子

辛さの正体は、カプサイシンという成分！カプサイシンには脂肪を燃焼させる効果があります。



紫蘇

紫蘇の紫色はアントシアニンという色素で、アントシアニンには抗酸化作用があります。



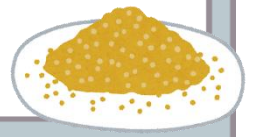
麻の実

麻の実には、ビタミンEや必須脂肪酸*であるリノール酸・ α リノレン酸が含まれています。



胡麻

胡麻に含まれるセサミンという成分には、コレステロール値の上昇を抑える効果があります。



陳皮

陳皮とは漢方的一种！みかんの皮を乾燥させて1年保存すると陳皮になります。日本では温州みかんの皮から作られています。



山椒

山椒の辛みはサンショオールという成分。塩味を感じやすくさせる効果があると言われており、減塩にぴったり！



*必須脂肪酸：体内で合成することができない為、食事で摂取しなければならない脂肪酸の事。