

## 8

塩分を減らすには  
出汁をしつかり。  
ハーブや柑橘類も。

「脂っこい・味が濃い・甘い、この3つが生活習慣病

を防ぐために避けたい味。

つまり、味つけから塩分や糖分を減らす工夫をすべき、

ということです」

そのために、教授は、「たとえば、出汁をしつかりとする。ハーブや香辛料、柑橘

類を使って」と、アドバイス。教授は、「唐辛子には

カプサイシンという脂肪を燃焼させる成分、生姜にはジンゲロールという脂肪細胞を小さく保つ作用があります。カレーのスパイスや黒ゴマもいいですよ」

ベランダで育てるのも楽しいハーブ類。スーパーなどにもフレッシュハーブがありますから、自分の好きなものをみつけましょう。夏ミカンやレモンも、ぜひ。



健康法に特効薬はありません。  
体のなかでは、すべてが同時に、  
すべて関連して起きています。  
生活のすべてを元気よく!

