

はじめに

唐辛子は香辛料や野菜として広く食用にされており、具材を入れるだけで手軽に料理が作れる合わせ調味料や鍋の素にも、唐辛子が含まれている商品が数多く販売されています。

一方、**唐辛子の主要な辛味成分であるカプサイシン**には、体熱産生作用、発汗作用、健胃効果、抗菌作用等の多彩な効果があることが知られています。このため、代謝を促進させる等のダイエット効果を謳ったサプリメント等にもカプサイシンが用いられています。

そこで、一味唐辛子や鍋の素、カプサイシン含有サプリメント等を対象に、**カプサイシン含有量**を調査しました。

また、家庭において開封後に長期保存されることの多い一味唐辛子について、**保管条件の違いによるカプサイシン含有量の変化**を調べるとともに、青唐辛子及び鷹の爪について、**各部位におけるカプサイシン含有量の違い**を調査しました。

テストしたのは



種類	銘柄数	内訳：()内は銘柄数
一味唐辛子	7	-
鍋の素	9	キムチ鍋の素(7)、味噌鍋の素(2)
カレー	3	甘口(1)、辛口(2)
袋麺スープ	2	-
タバスコ	5	-
調味料等	5	香辛料(1)、辛味オイル(1)、豆腐チゲの素(1)、エビチリ(1)、キムチの素(1)
サプリメント等	6	錠剤(3)、粉末(1)、飲料(1)、ゼリー飲料(1)

これらの銘柄の原材料名には、唐辛子だけでなく、「香辛料抽出物」や唐辛子を加工した「コチュジャン」や「トウバンジャン」として記載されているものもありました。

結果は
中面に



県や市町では、消費者の皆さんからの商品についての相談や苦情を受けつけています。お近くの県の相談窓口または市町の消費生活担当課まで御連絡ください。

- ☆賀茂県民相談室 下田 ☎0558-24-2299
- 東部県民生活センター 沼津 ☎055-952-2299
- 中部県民生活センター 静岡 ☎054-202-6006
- 西部県民生活センター 浜松 ☎053-452-2299

☆印への電話は自動的に転送し専門の相談員が対応します。

なお、このパンフレットについての問い合わせは
静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
静岡市葵区北安東4丁目27-2
☎054-245-7684 へお寄せください。

また、過去に発行したパンフレットについては、
当研究所のホームページ
<http://www6.shizuokanet.ne.jp/eikanctr/>
に掲載しております。

ちょっと
気になる

唐辛子と辛味成分
「カプサイシン」



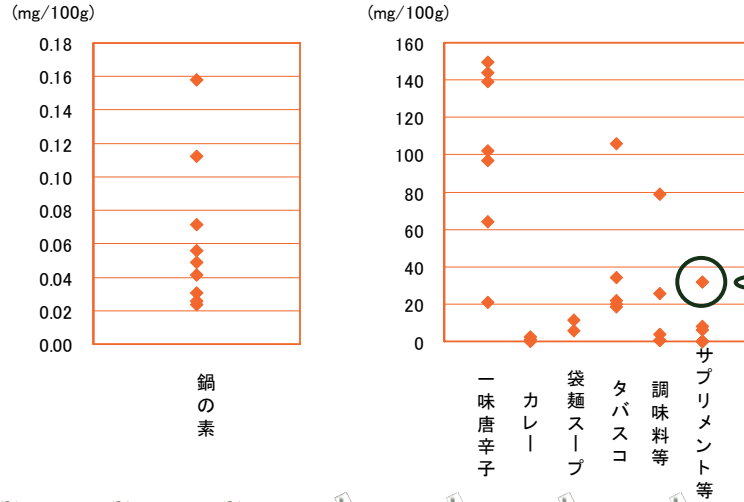
最近話題の『辛い』
調味料や鍋の素。
唐辛子の辛い成分として
有名なカプサイシンは
どのくらい含まれて
いるんだろう？



静岡県環境衛生科学研究所

一味唐辛子や調味料にはカプサイシンがどのくらい含まれているのでしょうか？

食品 100g あたりのカプサイシン含有量



- 鍋の素のカプサイシン量は 0.02~0.16 (mg/100g) と、銘柄により大きく異なっていました。赤色の着色料を使用している商品も多く、商品の色とカプサイシン量には関連はありませんでした。
- 一味唐辛子のカプサイシン量は、20.7~149.7 (mg/100g) と、銘柄により大きく異なっており、このうち原産地が中国の2銘柄は 20.7、64.3 (mg/100g) とカプサイシン量が少なめでした。
- 同じ辛口カレーでも、カプサイシン量は商品によって異なり、今回調査した2銘柄では、1食あたり 4.5 倍の差がありました。

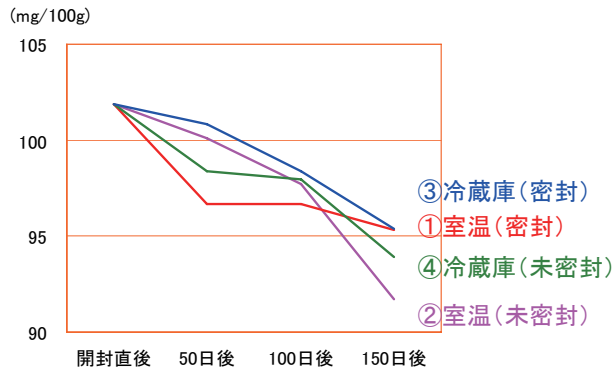
このサプリメントの一日摂取目安量と同量のカプサイシンは…



保管方法によって一味唐辛子中のカプサイシン量の変化に違いはあるのでしょうか？

開封した一味唐辛子（袋）を異なる方法で保管して、保管方法の違いによるカプサイシン量の変化を調べました。

保管方法の違いによるカプサイシン含有量の経時変化

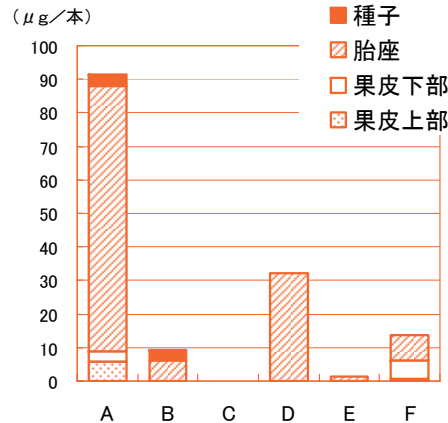


- すべての保管方法で、時間の経過に伴ってカプサイシン量が減っており、特に「②室温(未密封)」保管で変化が大きく、150日後にはカプサイシン量が約 10%減っていました。
- 密封保管(①と③)においてカプサイシン量の減少が少ないことがわかりました。ただし、暑い季節には冷蔵庫保管が望ましいと考えられます。
- 未開封の状態、室温で 150 日間保管した一味唐辛子についても、カプサイシン量がわずかに減っていました。

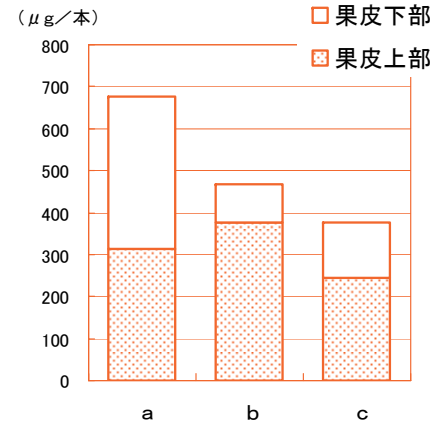
青唐辛子と鷹の爪の、各部位のカプサイシン量を調べました

青唐辛子 (A~F) を「果皮上部」、「果皮下部」、「胎座」、「種子」の4つの部位に、鷹の爪 (a~c) を「果皮上部」と「果皮下部」の2部位に分けて、各部位におけるカプサイシン量を調べました。

青唐辛子1本あたりのカプサイシン含有量



鷹の爪1本あたりのカプサイシン含有量



- 青唐辛子に含まれるカプサイシン量は、個体差が非常に大きく、そのほとんどが胎座に含まれていることがわかりました。
- 乾燥した鷹の爪では、胎座を分離することはできませんでした。色や部位によるカプサイシン量の差は見られませんでした。

まとめ



- 「赤い色」は辛さを連想させますが、鍋の素や調味料では赤色の着色料を使用している商品も多く、色は辛さの目安にはならないと考えられます。商品を選ぶ際には見かけの色だけでなく、原材料表示を確認して比較することが必要です。
- 一味唐辛子や調味料等、カプサイシンを含んでいる食品は多く、普段の食事からも、サプリメントと同程度のカプサイシンを摂取することが十分可能であると考えられました。ただし、サプリメントは飲食時に辛味を感じさせない工夫がされているため、辛さが苦手な場合にはサプリメントからカプサイシンを摂取するのも一つの方法です。
- 一味唐辛子の辛味を保つためには、開封後は密封容器に入れて冷蔵庫に保管することが望ましいと考えられました。一味唐辛子の辛味や風味を長く楽しむためにはチャック付の袋やキャップタイプの容器に入った商品を選択することもおすすめです。
- 唐辛子のカプサイシンは胎座に多く含まれているため、調理をする際に、辛さの好みに合わせて、胎座を取り除くか、残すか、工夫するとよいと思われます。

チョット耳より ~減塩効果~

唐辛子などのスパイスやハーブを料理に使うと、香りや辛味で美味しさが増し、少量の塩でも満足できるようになるため、減塩につながります。
唐辛子を活用して、上手に塩分を減らしましょう！

