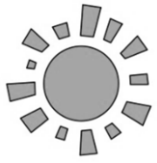
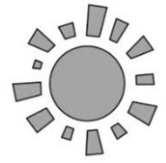


令和3年 12月2日(木)



今日の南中給食



メニュー

- ・シナモントースト
- ・ポークビーンズ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・花みかん
- ・牛乳



シナモンの効能と副作用

シナモンは古くからこうしんりょう香辛料やかんぽうやく漢方薬として用いられています。

シナモンの香りはけいひ桂皮アルデヒドによるもので、そくしん消化を促進させる働きがあるといわれています。せいりょうかん清涼感のあるあまから甘辛いキリリとした香りを持つため、お菓子やこうちゃ紅茶、ピラフなどにも利用されており、スパイスの王様と呼ばれています。

ちなみに、シナモンはせっしゅりょう摂取量を守らないと副作用が出ることもあります。1日あたりの摂取量は0.6g~3gです。日本で主に使われている「カシア」には多くのクマリンという物質が含まれているからであり、この成分はたいりょうせっしゅ大量摂取するとかんぞう肝臓にふたん負担がかかるからです。