



スパイス 百科

起源から効能, 利用法まで

丁 宗鐵 (日本薬科大学学長, 百濟診療所院長) 編著
A5判・320頁 定価(本体5,800円+税)
ISBN978-4-621-30269-9

もっと効かせろ!

スパイスを知って毎日の生活に彩と健康増進に役立てよう!

スパイスの多くは生薬でもあり, 使い方次第で, 薬にも害にもなります。ここでは, スパイスを少し科学的な視点からみつめ, 最新の知見をもとにスパイスの薬理作用, 科学的な効果・効能を解説し, 医学的および健康に役立つ情報を収載しました。

丸善出版

スパイス百科

起源から効能、利用法まで



本書の特徴

- スパイスと人類の長い歴史を紐解きながら世界のスパイスを概観、スパイスを利用した世界の料理も紹介
- 見直されてきた“和のスパイス”を収載
- 古来より薬として利用されてきたスパイスの医学的効果を解説
- 健康だけでなく生活を楽しむ利用法にも言及
- 安全かつ有効にスパイスを活用するための基礎知識が満載
- 信頼のおける執筆陣による信頼性の高い情報、安心してスパイスを利用できる



【概要】

- 1 章：スパイスの定義・歴史と分類(スパイスとは/ 歴史/ スパイスの分類 [利用部位/ 国・地域/ 使い方/ 体への作用]/ 日本人とスパイス/ 世界のスパイスと料理)
- 2 章：スパイスと医学(医学の歴史におけるスパイス/ スパイスの医学的効果と作用機序 [スパイスの抗菌、抗かび、芳香作用/ 消化吸収や代謝の促進、認知症予防や血管老化予防、発がん予防効果/ TRP受容体を介する作用機序/ スパイスの作用の個体差とその法則性/ 伝統医学における個体差の法則とスパイス [中国・漢方医学の薬膳/ アーユルヴェーダ]/ 処方仕方の複合処方]/ スパイスの安全性: 新薬との相互作用やスパイスの毒性 [妊娠中/ アレルギー/ 過剰摂取 (シナモン・ナツメグ)/ トランス脂肪酸/ スパイスと解毒系])
- 3 章：スパイスの周辺(制限食への応用: スパイスを利用しておいしく体調管理 [高血圧/ 糖尿病/ 認知症/ 冷え性/ 妊娠中]/ スパイスできれいに: スパイスの美容効果/ 生活を楽しむスパイス術 [入浴剤/ 痛み止め/ 防虫剤]/ スパイスの組み合わせと使い分け)

【スパイス解説】

掲載スパイス 56 種類 (基本スパイス 27 種類, その他 18 種類, ミックススパイス 11 種類)

【付録】

生薬一覧, 参考文献/ 索引

*協力(写真提供): ハウス食品グループ本社株式会社

丸善出版株式会社

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-17 神田神保町ビル 6F 書籍営業部 TEL(03)3512-3256 FAX(03)3512-3270
http://pub.maruzen.co.jp/

丸善出版株式会社行 FAX 03-3512-3270

スパイス百科

起源から効能、利用法まで

A5判・320頁 定価(本体5,800円+税)
ISBN978-4-621-30269-9

冊

取扱店

注
文
書

お名前

ご住所 〒

TEL

※ご注文をいただいた個人情報は、書店、取次(流通)・弊社間で商品手配の目的に利用させていただきます。

tak.17.H