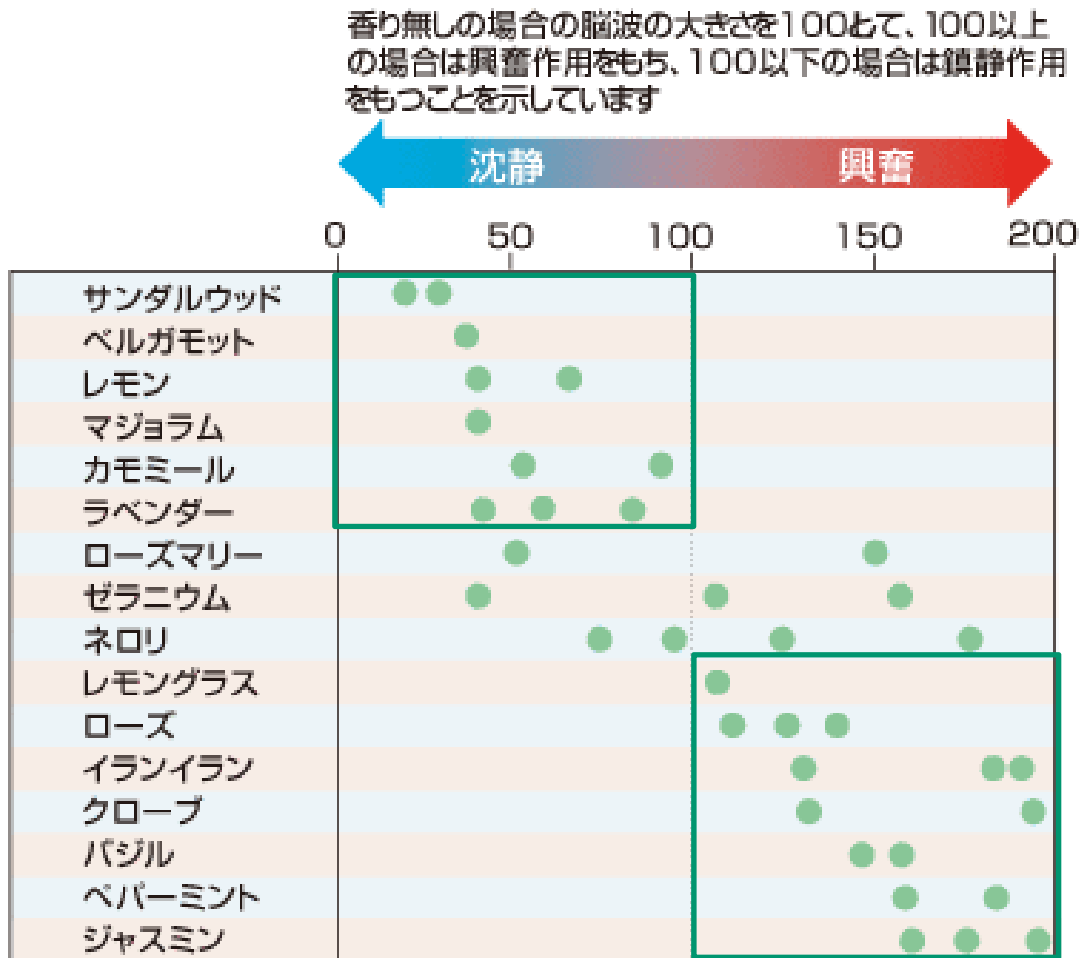


匂いの効用

2013年11月 1日
ニッセイHPより

- 落ち込んでいて、元気になりたい時は、「交感神経」を刺激する匂いを嗅ぐといい。
ジャスミンとかペパーミント、バジル等の香りをかぐと効果的。
- 心を落ち着かせたい時は、「副交感神経」を刺激する匂いを嗅ぐとよい。
レモンとかラベンダーが効果的。

● 図表4 脳波から見た香料の作用



武政三男「スパイスのサイエンスPART2」文園社 2002

匂いは食欲そのものも左右します。食欲は交感神経に支配されており、交感神経が興奮すると食欲は低下し、鎮静すると食欲が出ます。好ましい匂いは交感神経を静めて気分を和らげ食欲を増進させ、逆に悪臭は精神的なストレスとなって交感神経を緊張させ食欲を低下させるのです。

植物の匂い成分を含んだ揮発油は精油と呼ばれ、リラクゼーション効果などの生理活性作用があることが知られています。ジャスミン・ラベンダーなどの香りが興奮や鎮静など脳の活動に影響することは、脳波の測定によって確認されています(図表4)。アロマテラピーはこれを利用したものです。

ローズマリーの香りが記憶力を高めることは古くから知られていますが、最近、カカオを主原料とするチョコレートの香りが、集中度を高め、記憶学習能力を向上させることが報告されています(図表5)。

コーヒーやワインなどの嗜好飲料の香りにリラクゼーション効果があることも近年確認されています。嗜好飲料は味と香りを味わうだけでなく、香りによる生理活性作用によって、また飲んでみたくなり、これが長期の嗜好性につながると考えられます。

