

## 特集

---

# 下半身に効く!?

# お料理レシピ

「食欲」と「性欲」の関係とは?  
アンケート結果公開

第二回  
**TENGA**  
研究会

---

月刊 TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



第二回  
TENGA  
研究会

専門家に聞いてみた！

快適なセックスライフを過ごすために必要な  
**栄養・食べ物**を徹底検証！！

株式会社TENGAは、性に関する様々な説を自由研究的にゆる〜く検証する不定期連載企画「TENGA研究会」の第2回として、「性生活の満足度を向上させる食べ物はあるのか？」をテーマに、アンケート調査や識者インタビューを行い、検証致しました。

「スッポンを食べると元気になる」、「肉を食べると性欲が増す」、「アルコールは人をエロくさせる」など、古来より性に関する俗説は数多くありますが、その実態や作用機序について知ったり、具体的な体験談に触れたりする機会はないのではないでしょうか。そこで、その真偽を確かめるべく、月刊TENGA第7号では、管理栄養士に「性生活を向上させる食事や栄養素」をヒアリング。そのヒアリングした情報を基に、快適なセックスライフを過ごすために必要な栄養素を含んだレシピを考えてみました！

2018年も残すところ1ヶ月となり、12月は師走と言われるように多忙な時期。忘年会シーズンのひとネタや、クリスマスのディナーとしても是非今回ご紹介する「性生活を向上させる」レシピを試してみたいはいかがでしょうか。



Topics

① 「性欲が高まる」と思う食べ物1位は「スタミナがつきそうなもの」！

成人男女200名に聞いた「食と性欲」に関するアンケート調査

「性欲が高まる/高まりそうな食べ物」とは、一般的にどんなイメージの食べ物なのでしょう？  
食（食べ物、飲み物）と性欲に関して、成人男女200名を対象に、アンケートを行いました！

<調査概要> 調査主体：TENGA  
20～34歳の男女200名を対象に調査  
調査日時：2018年7月13日～7月16日  
調査方法：インターネット調査

Q) 性欲が高まる/高まりそうだと思う食べ物は何ですか？  
(複数回答/N=200)

性欲フード TOP3	1位 スタミナがつきそうなもの	65.0%
	2位 肉料理	45.5%
	3位 辛いもの	27.0%

Q) 性欲が高まる/高まりそうだと思う飲み物は何ですか？  
(複数回答/N=200)

性欲ドリンク TOP3	1位 ビール	44.0%
	2位 栄養ドリンク	40.0%
	3位 ワイン	39.0%

Q) マスターベーションの後に食べたいと思う食べ物は何ですか？  
(複数回答/N=200)

賢者タイム フード TOP3	1位 さっぱりしたもの	31.0%
	2位 冷たいもの	27.5%
	3位 フルーツ/のどごしが良いもの	10.5%

▶ 食と性に関するエピソード一覧

- ニンクを食べた翌日に下半身の調子が良くなったことがある。因果関係があるのかな？
- 血流が上がる料理を食べた日は、持続力が上がる。
- 筋トレの後にプロテインや肉を摂取すると股間が疼く。



性欲が高まりそうな食べ物として、「1位 スタミナがつきそうなもの」、「2位 肉料理」、「3位 辛いもの」や、飲み物ではアルコールが入っている等、世間的に「精がつきそう」と考えられているものがランクインする結果となりました！果たしてこうしたイメージは本当に正しいのでしょうか？

Topics

② 性生活を向上させる3つのカギは「メンタル」「抗酸化」「血流」

管理栄養士が教える「身体にいい」栄養素を紹介！

前トピックでは性生活を向上させると一般的に考えられている食材のイメージが明らかになりましたが、果たして本当に性欲が高まったり、精力を高めたりする食べ物はあるのでしょうか？そこで、「食事や栄養素」と「性や性欲」の関係を、管理栄養士の松田真紀さんに聞きました。

【松田さんコメント】

直接的に『コレ』を食べると性欲が上昇する！という食べ物はありません。けれど、性機能アップにつながったり、性的な行動などを起こす気力アップにつながる栄養素と、それらを多く含む食べ物を併せてご紹介いたします。

性的な行動を含め、あらゆる行動を促すためには、①メンタルの調子を整えてくれるもの②抗酸化作用（若返り作用）のあるもの③血流改善作用のあるものなど、『体にいいもの』を摂取することが大切です。

つまり「ストレスを抱えている」、「代謝が落ちている」、「血流が悪い」等の要因があると、性生活の質が下がるかもしれないということですね。そこで、これらを解決する栄養素・食材を考えてみました。

<「性生活を向上させる」=身体を元気にする栄養素/食材3つの特徴>

メンタル面に  
作用する食材・栄養素

抗酸化作用で、  
精子の酸化を防ぐ  
食材・栄養素

血流改善作用がある  
食材・栄養素

<松田真紀さんプロフィール>  
居酒屋やコンビニOK！食事を楽しむダイエットを提案する管理栄養士。300以上の施設団体など多方面で活躍中。

⇒次ページ以降で具体的な栄養素と、その栄養素が含まれる食材をご紹介します！

| 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内（東京都渋谷区宇田川町36-22 ノア渋谷パートII 2F）

TEL：03-6416-3268 / FAX：03-6416-3269 / MAIL：tengapr@publicgood.co.jp / 担当：森下・山内

▶メンタル面に作用する栄養素・食材

**Point 1** ストレスは性の大敵!?  
メンタル面に作用する栄養素と食材!!

**栄養素：トリプトファン**

脳内で働く神経伝達物質「セロトニン」を作ってくれる栄養素「トリプトファン」。セロトニンには、ストレス軽減効果があります。ストレスは男性ホルモンであるテストステロンの活性化に必要な「睡眠」を妨げ、睡眠障害はテストステロン低下に繋がります。また、ストレスが増えると血流が滞ると言われており、あらゆることの気力が落ちてしまいます。メンタル面を良好に保つことは、性的な行動を含め、様々な行動を起こす気力upにつながります。

含有食材：肉・魚



**Point 2** 緊張を和らげる“恋愛の媚薬”で、心身ともにリラックス効果を!!

**栄養素：テオブロミン**

緊張を和らげる脳内物質がよく出るとなるとされている栄養素で、男女問わず効果があります。カフェインに似た血管拡張作用で脳の活性化と心臓の安定が測れるため、セロトニンの活性も測れ、カフェインのような興奮的な刺激ではなく緩やかで、“恋愛の媚薬”とも呼ばれます。カカオ自体は古くは非常に高価で王族・貴族・上流階級など地位の高い人のための滋養強壮薬だったので、その点からも、男性向きと言えるかもしれません。カカオニブという胚芽の部分に多く含まれているので、カカオ含有率が高いチョコレートを選ぶのがオススメです。

含有食材：チョコレート



**Point 3** “ハッピーホルモン”で性への活力をup!!

**栄養素：アラキドン酸**

アラキドン酸は、その一部が「ハッピーホルモン」と呼ばれる高揚感や多幸感、活力をもたらす脳内物質「アマンダマイド」に変化する成分で、霜降りの牛肉に含まれるという研究データが出ています。

含有食材：牛肉



**おまけ** “事後”の疲労回復もお忘れなく!!

炭酸水には疲労回復効果があると言われています。クエン酸豊富なレモンを入れると、より“事後”の疲労回復にオススメです。

含有食材：炭酸水



▶抗酸化作用がある栄養素・食材

**Point 4** 抗酸化作用により、「精子の酸化を防ぐ効果」や「若返り効果」が期待できる!!

**栄養素：カカオポリフェノール**

肌老化の原因のひとつである「活性酸素」が引き起こすトラブルを防ぐことが期待できます。

含有食材：チョコレート



**栄養素：アスタキサンチン、ビタミンD**

アスタキサンチンの抗酸化作用はβカロテンの5倍、ビタミンEの1000倍、ビタミンCの6000倍に相当するといわれ、化粧品や美容食品の成分として活用されています。また、ビタミンDは若返りホルモン(成長ホルモン)が出るのを助けます。

含有食材：サーモン



**食材：オリーブオイル**

オリーブオイルはオイルの中で抗酸化作用ナンバーワンです。



▶血流改善作用がある栄養素・食材

**Point 5** 血流改善によりホルモンupを促進!!

**栄養素：アリシン**

少量でも代謝がup。体を温かくして血流を改善させます。血流がupすると、ホルモンが出やすくなります。

含有食材：にんにく



**栄養素：カプサイシン、ショウガオール**

アリシンと同じ効果があります。

含有食材：トウガラシ、ショウガ



ちなみに、スタミナ料理というイメージのある「豚キムチ」は、トリプトファンの含まれるお肉も、血流改善効果があるトウガラシも、アリシンが含まれるニラも摂取できるので、最適なメニューと言えます。



## ▶ For Men

- 赤ワイン×トマトなど、「赤い食材」の晩酌がオススメ！
- ちなみに、「社会的な関わり」や「競争」が男性ホルモンの生成には重要とされているため、『孤食』はぜひ避けるべし！

### Point 1

#### “亜鉛”の力で、生殖機能の持続力をup!!

##### 栄養素：亜鉛

性欲に直接機能するというより、持続力をUPさせて、生殖機能の能力キープに役立ちます。(男性の前立腺・精子に亜鉛は多く存在し、精子の形成には必ず必要とされるため)

「亜鉛」は、骨格筋・骨・皮膚・肝臓・脳・腎臓など体内生成物の源で、新陳代謝やエネルギー代謝、免疫反応など、体内のさまざまな働きを正常に保ちます。牡蠣2つで1日の推奨摂取量10mgをクリアできます。男性だけでなく、女性の肌つやにもオススメです。

##### 含有食材：牡蠣



### Point 2

#### リコピンの抗酸化作用で睾丸の老化を抑制!!

##### 栄養素：リコピン

抗酸化作用を持つトマトの代表的な成分「リコピン」は、テストステロンを生成する睾丸(精巣)に多く蓄積され、直接作用し、老化を抑制してくれます。精子の運動率改善や、精巣での炎症抑制に効果があり、男性不妊の予防・改善が期待できます。

##### 含有食材：トマト



### Point 3

#### 男性ホルモンを作りやすい体!!

##### 栄養素：ポリフェノール

男性ホルモンは女性ホルモンと違って、食材から直接摂取することが難しいため、男性ホルモンを“摂る”のではなく、作りやすい体にするのが大切です。副腎で作られる「DHEA」は、色々なホルモンの生成を促すホルモン。副腎を若返らせてあげることで、DHEAが作りやすい体になり、それによって、男性ホルモンも作りやすくなります。

##### 含有食材：ワイン



##### 栄養素：ターメリック(香辛料)

テストステロンの生成を助けます。チョコレートに隠し味に使ったカレーはダブルで効果を期待できます。

##### 含有食材：カレー



##### 栄養素：ビタミンE

ポリフェノール同様、テストステロンの生成を助けます。

##### 含有食材：スッポン



## ▶ For Women

- 女性には、ビール×枝豆の晩酌がオススメ！
- 女性ホルモンを多く摂ることで、女性らしさが増し、恋愛など性的な場面での魅力もUPします。

### Point

#### ビール×枝豆の鉄板メニューで女性ホルモンを増殖!!

##### 栄養素：フィストロゲン

ホップの中にある「フィストロゲン」は、女性ホルモンと同じ働きをされています。

##### 含有食材：ビール



##### 栄養素：大豆イソフラボン

「フィストロゲン」と同じく、女性ホルモンと同じ働きをされています。

##### 含有食材：枝豆



# 「性生活を向上させる」＝「身体を元気にする」レシピをご紹介します！

管理栄養士松田さんのお話を受け、性機能や性的な行動などを起こす気力アップにつながる栄養素と、それらを多く含む食べ物を活用した、「性生活を向上させる」＝「身体を元気にする」レシピを考案しました！

簡単で美味しく、寒くなる季節にもピッタリなレシピとなっていますので、是非お試しください！



## 牡蠣の牛肉巻き (にんにくパンチ)

### 【レシピのポイント】

亜鉛や鉄などのミネラル豊富な牡蠣と、疲労回復のビタミンB1がたっぷりの牛肉を合わせた濃厚な味わいの肉巻きです。血流改善をし、ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを多く含むにんにくと玉ねぎ、ストレスケアに必須のビタミンCを豊富に含むレモンとパセリで作ったたれをたっぷりかけることで吸収力もアップ。

<材料：2人分>

牡蠣（剥き身）6個、牛肉ロース薄切り6枚、塩少々、黒胡椒少々、

エクストラバージンオイル大さじ1、酒大さじ1、醤油小さじ1、

A（にんにく1かけ、玉ねぎ1/8個、レモン汁大さじ1、パセリ少々、塩少々）、クレソンお好みで

作り方：

- ①牛肉に塩胡椒を振り、牡蠣を巻き楊枝で止める。
- ②にんにく、玉ねぎ、パセリをみじん切りにし、Aを合わせ味をなじませておく。
- ③フライパンにオイルをしき、中火で熱し、①を転がしながら焼く。  
火が通ってきたところで、酒、醤油をふる。
- ④皿に並べ、②をまわしかけ、お好みでクレソンを添える。

お味は？

はじめは牛肉のジューシーな味わいが感じられ、噛むごとに牡蠣のエキスがジュワッと広がります。お肉の旨味と、磯の香りがどちらも譲り合うことなく引き立て合い、まさに絶品。

お肉は、「ハッピーホルモン」が出るという話を今回学びましたが、まさしくその通り！ 食べ進めると、自然に顔がほころび幸せに満たされました。パートナーとの食事に取り入れれば、良い雰囲気でも過ごせそうです。



## サーモンユッケ

### 【レシピのポイント】

若返りホルモンの分泌を助けるビタミンDや、抗酸化作用のあるアスタキサンチンをたっぷり含むサーモンを豪快にたたいたユッケ。アリシンを多く含むにら、アミノ酸バランスの良い卵黄、血流改善の糸唐辛子を合わせました。

<材料：2人分>

サーモン（生）150g、にら1/2束、A（ごま油大さじ2、白ごま小さじ1、鶏ガラスープの素小さじ1、

塩小さじ1/4、にんにくすりおろし小さじ1）、卵黄1個分、糸唐辛子お好みで

作り方：

- ①サーモンは、小さめに薄く切り、包丁で叩く。にらを茹で、5cm幅に切る。
- ②ボールに、Aを合わせ、①をざっくりと混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付け、上にくぼみを作り、卵黄をのせる。  
お好みで糸唐辛子をのせる。

お味は？

脂のつたサーモンのまろやかな味を、卵黄、にら、ごま油、ニンニク、鶏ガラスープが個性を生かしてつと融合し、箸が止まらなくなるほど美味しい一品。火を使わずに簡単に作れるので、ちょっとしたお酒のおつまみにも最適。

サーモンの抗酸化作用で、精子の酸化を防ぐようなので妊活中のカップルには良いかもしれませんね。



## 刺激的な甘酒チョコナッツ

### 【レシピのポイント】

発酵食品である甘酒、カカオたんぱく質を含む高カカオチョコレートは、腸内環境の改善効果が期待できます。また、カカオに豊富に含まれるテオブロミンは、緊張を和らげリラックス効果も◎。血流改善作用がある唐辛子をたっぷり加えたスパイシーな大人のチョコレート。

<材料>

甘酒100ml、高カカオチョコレート150g、輪切り唐辛子小さじ1、アーモンド50g、ココアパウダー大さじ1

作り方：

- ①チョコレートを細かく刻み、ボールへ加える。
- ②ボールを湯煎し、チョコレートを溶かし、甘酒、輪切り唐辛子を加え、ざっくりと合わせる。
- ③型に流し入れ、刻んだアーモンドを全体に振り入れる。冷蔵庫で冷やし、固まったら、ココアをふり、お好みの大きさに切り分ける。

お味は？

サクサクとしたナッツの食感と、噛むごとに口に優しく広がるチョコと甘酒の風味。油断して食べ進めると、たまに唐辛子のピリツとするスパイスも感じられます。「サクサク」「ふんわり」と、「甘い」「辛い」の対称さがここまでバランスの取れているスイーツは初めて。

恋愛の媚薬と言われているチョコの影響か、唐辛子の影響かはわかりませんが食べた後、身体がポカポカになって心臓もドキドキしました。今年のバレンタインに最適かもしれません。

## ▷ 編集後記



広報宣伝部  
工藤まおり

今回の月刊TENGAでは、「食」と「性」の関連性について取り上げてみましたが、いかがでしたでしょうか。今夜の夕飯のおかず迷ったら、少しだけ月刊TENGAを思い出して読み返していただけると嬉しいですね。外食派の人は、イタリアンで赤ワインとトマト料理を楽しむもよし。がっつりご飯の気分の際は、焼肉に行くもよし。デートの食事場所選びにも、役に立ちそうですね。男性は男性ホルモンの、女性は女性ホルモンを助けてくれそうな料理を食す。プラシボ効果もあるかもしれませんが、やっぱりなんだか期待してしまってドキドキしてしまいそうです。

「月刊TENGAってやつに書いてあったんだけど、これって性生活にいいみたいだよ」とちょっとした会話のネタに持って行くのも良いのではないのでしょうか。こんな話が、大切なパートナーと「性」について話すキッカケになるかもしれません。

ちなみに私は、以前付き合っていた彼との記念日に、「よし、今夜のために！」と意気込んでスッポン料理を楽しんだのに、うっかりお酒を飲みすぎて寝オチしてしまったという切ない思い出が、。今号の編集をしている時に蘇ってきました(笑)最近はこの号で学んだことを活かして、パートナーの男性にトマトと赤ワインを勧め、私はビールと枝豆を注文するようにしていますが、「適量」を心がけたいと思います。

NEXT ISSUE

月刊TENGA

12月下旬 配信予定

## ▶ 月刊TENGA 第8号

～2019年一番エロい男・女を決定！性に関する占い特集～  
顔相・手相・生年月日から占う

月刊TENGA

は、TENGAの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENGAだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENGA バックナンバー

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGA 公式オンラインストア

<http://store.tenga.co.jp/>

TENGA コーポレートサイト

<https://tenga-group.com>

画像ダウンロード用URL

<https://dl.nxlk.jp/cc931720-bfee-45a9-bbd0-dc436f9b380b>

## | 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 (東京都渋谷区宇田川町36-22 ノア渋谷パートII 2F)

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : [tengapr@publicgood.co.jp](mailto:tengapr@publicgood.co.jp) / 担当 : 森下・山内

## お歳暮・お年賀・サプライズ！ 贈って喜ばれ、ちょっと差がつくTENGAの贈り物。

【情報解禁 11月1日(木) 13:00】

2018年12月1日(土)より、昨年発売し皆様から大変ご好評をいただいております「TENGA GIFT BOX CUP SET【お典雅】」を、本年度もTENGA公式オンラインストア限定で発売いたします。高級感溢れる専用ボックスに梱包されており、パーティや年末年始の挨拶など、ギフト需要が高まるこれからの季節にぴったりのアイテムです。

詳しくはこちら↓

<https://store.tenga.co.jp/product/TGB-001>

## いい夫婦の日(11月22日)に向け、「夫婦愛」をテーマにしたirohaのポップアップストアを百貨店にて開催



iroha  
POP UP | 大丸梅田店  
STORE OPEN  
2018.11.21(WED)-12.25(TUE)

NOVELTY PRESENT!

iroha巾着袋 たなかみさき×iroha 手ぬぐい

【情報解禁 11月8日(木) 13:00】

2018年11月21日(水)-12月25日(火)の間、大丸梅田店(大阪府大阪市北区)にて、「夫婦愛」をテーマにしたirohaのポップアップストアをオープンいたします。

同店でポップアップストアを展開するのは今年8月以降2回目の試み。今回は「いい夫婦の日」に絡め、新たにカップルコーナーを設けます。また、11月23日・12月22日は、カップル間のコミュニケーションアドバイザーとしてご活躍されているOLIVIAさんが店頭に立ち、直接アドバイスを受けることができます。

詳しくはこちら↓

<https://iroha-tenga.com/topics/news/2018/2935/>

## さらにふたりの夜を、より深く、よりドラマティックに。かつてないハイパワーのカップル用振動アイテム「TENGA SVR PLUS」登場！

【情報解禁 11月15日(木) 13:00】

2018年11月22日(木)より、2015年9月に発売し、皆様から大変ご好評いただいております「TENGA SVR」をさらに強化した最新作、「TENGA SVR PLUS -BLACK- (テンガ エスビアル プラス ブラック)」を発売いたします。また、TENGA SVR PLUS発売を記念して「カップルモニター50名様大募集！&カップルリングプレゼント！キャンペーン」を実施いたします。

詳しくはこちら↓

[https://www.tenga.co.jp/information/campaign/svr\\_plus/](https://www.tenga.co.jp/information/campaign/svr_plus/)



TENGA | SVR PLUS  
SMART VIBE RING PLUS

世界に一つだけのTENGAカップリングが当たる！  
カップルモニター募集キャンペーン！

### ▶ お問い合わせ先

TENGA 広報宣伝部

TEL : 03-5418-5590 / MAIL : [kudo@tenga.co.jp](mailto:kudo@tenga.co.jp) 担当 : 工藤

### ▶ 月刊TENGAに関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 (東京都渋谷区宇田川町36-22 ノア渋谷パートII 2F)

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : [tengapr@publicgood.co.jp](mailto:tengapr@publicgood.co.jp) / 担当 : 森下・山内