

特集

ムラムラメシ VS 悟りメシ

管理栄養士が教える

性欲コントロール時短レシピ

夏夜の
お供に

月刊 TENGA web版はこちら

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



夏夜のお供に

ムラムラメシ VS 悟りメシ

管理栄養士が教える性欲コントロール時短レシピ

もうすぐ本格的な夏！気温28℃以上・湿度80%以上になると、性欲が高まるというデータもありましたが、夏になると興奮が高まるという方も多いのではないのでしょうか。

月刊TENGA第7号では、性欲向上が期待できる栄養素・レシピを取り上げましたが、今回は、意図しない時に湧き上がってしまった性欲を抑えたい時の食事を、管理栄養士監修のもと紹介します。また、TENGA社員の「不意勃ちエピソード」も紹介！今年の夏は、「食」で性欲をコントロールして、TENGAと一緒に史上最高の夏にしましょう！

Topics

①

夏の性欲コントロールの鍵は「**血圧**」「**血糖値**」を上げすぎない食事！

「スタミナUP」vs「クールダウン」に効く食べ物を管理栄養士が紹介

夏の日差しを浴びて気分が高まると、思わぬタイミングで性欲が湧き上がることも。「い、今じゃない！」と慌てる瞬間もしばしば…。かと思えば「今日はイける」という日に限ってぐったりしてしまうことも（涙）。扱いづらい夏の性欲を「食べ物」でコントロールすることは可能なのでしょうか？管理栄養士の松田真紀さんに伺いました。



【松田さんコメント】

一瞬にして「性欲を上げたり下げたりする」食べ物はありません。でも、**普段から意識して食べることで脳と体をコントロールしやすくなっていく、いわば「性欲を整える」栄養成分はあります。**

夏は暑さによってストレスがかかります。また、汗で体内の水分が必要以上に失われた脱水状態になると、血液が濃くなるので、血圧と血糖値が必要以上に上昇しがち。これによって心拍数が上がったり、眠気に襲われたりするなど、結果的に脳の冷静な判断力が低下し、欲望を抑えにくくなる原因にもなります。普段の食事でニュートラルに保つ工夫をしましょう。

＜松田真紀さんプロフィール＞
1972年兵庫県生まれ。管理栄養士。日本抗加齢医学会認定指導士。アスリートフードマイスター3級。年間1000人以上のダイエットカウンセリング、企業や施設団体の講演など多方面で活躍中。著書『居酒屋ダイエット』（三笠書房）。趣味はトライアスロン、100kmウルトラマラソンなど。

夏の性欲コントロールには、**血圧と血糖値をニュートラルに整える食事**がマスト。血圧・血糖値を整えつつ「スタミナUP」と「クールダウン」の効果も期待できる**栄養素・食材**を教えてくださいました。

また、下記栄養成分の中で多く出てくる**男性ホルモン「テストステロン」**は、女性の体の中でも分泌されており、性欲向上や老化防止などの効果があるとされています。

ぜひ男女問わず、夏の性欲コントロールのヒントにしてみてくださいと嬉しいです。

▶ **スタミナUP！性機能向上が期待できる栄養成分・食材**

栄養成分 ①

トリプトファン

「トリプトファン」は、気持ちを安定させ、睡眠にも関わる神経伝達物質である「セロトニン」を作ってくれる栄養成分。脳や体にストレスがかかると、気力が減退するだけでなく、睡眠も妨げられ、性欲向上において大切な役割を果たしてくれる男性ホルモン「テストステロン」の活性化にも影響が出てきます。

「セロトニン」はストレスで減少したり働きが悪くなってしまったりするのですが、今年の夏は、暑さに加えて外出自粛のストレスも加わることが予想され、例年よりもさらに激減する可能性も…。だからこそ、「セロトニン」を増やすためにも、普段の食事でトリプトファンをしっかり補いましょう。

食材

肉・魚
大豆・チーズ

栄養成分 ②

カプサイシン、アリシン

唐辛子に含まれる「カプサイシン」や、にんにく・玉ねぎ類に含まれる「アリシン」。これらは少量の摂取でも代謝をUPさせ、血行を促進してくれます。血行が良くなれば「テストステロン」をはじめとするホルモンの分泌がスムーズになり、気持ちも体も前向きに！性機能の向上も期待できます。

食材

唐辛子
にんにく
ねぎ

栄養成分 ③

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つのが「亜鉛」です。亜鉛は男性の前立腺に多く存在する、精子の形成に不可欠な成分でもあります。

牛肉にも多く含まれていますが、肉は消化に時間がかかり「今夜決めた」というシーンには向かない可能性も。そんな時は牡蠣や魚卵（いくら、タラコ、明太子）やチーズがおすすです。

食材

牡蠣・魚卵
チーズ

栄養成分 ④

ターメリック（香辛料）

夏に食べたい定番料理と言えばカレー！カレー粉に多く含まれる香辛料「ターメリック」は、男性ホルモン「テストステロン」の生成を助けてくれます。

「テストステロン」は男性の性機能の向上のほか、精神力や活力UP、筋肉量の増強、集中力のキープなどにも役立ちます。

食材

カレー粉



▶ 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 TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269

MAIL : tengapr@publicgood.co.jp

担当: 渡邊聖之(わたなべ・まさゆき) | 070-7499-5817、森下 (090-9183-9853)、金子 (070-7546-5812)

栄養成分 ① GABA

クールダウン、つまり性欲コントロールのキモは、栄養成分である「GABA」です。「GABA」は血圧を抑制し、副交感神経を優位にするので、興奮やイライラを抑えてメンタルを沈静化させる作用があります。「GABA」はストレスを軽減するために消費される成分なので、暑さで疲れがちな夏は不足しやすくなります。他の栄養素と同じで体内に蓄積しておけないため、こまめに補うことが大切です。

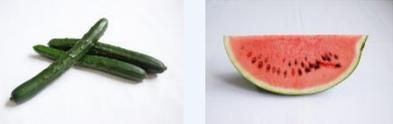
食材
トマト・そば
漬物



栄養成分 ② カリウム

汗をかき夏は水分とともに「カリウム」が失われがちです。水分が不足すると交感神経が活性化して血圧が上昇し、神経の興奮が高まった状態になってしまいます。これを予防してくれるのが「カリウム」です。「カリウム」はムダな塩分を体の外へ排出し、血圧の上昇を抑えつつ、必要な水分を体に留めてくれます。顔周りの「むくみ」の改善にもおすすめです。

食材
きゅうり・スイカ
メロン・もやし



栄養成分 ③ 水溶性食物繊維

便秘解消でおなじみの食物繊維には、神経の興奮と血糖値の上昇を抑える効果があります。食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があり、両方をバランス良く摂ることが大切です。不溶性食物繊維ばかりとりすぎると「いざ」という時にお腹が張っておならが出そうになることも… (!)。不足しがちな「水溶性食物繊維」をとくに意識して摂りましょう。

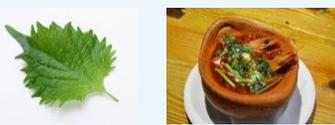
食材
海藻類
なめこ・オクラ



栄養成分 ④ 薬味系

香りや苦みに鎮静作用を期待できるのが、薬味系の食べ物やハーブ類です。タイ料理などはライム、レモングラス、スペアミントなどハーブを多用していますが、そうした暑い国の食べ物は心身をクールダウンさせてくれるものが多く、夏にピッタリなんです。日本では例えばおすすめの「シソ」。香り成分のペリラルデヒド（シアルデヒド）、ロスマリン酸、ルテオニンが、体内の毒素を排出したり、自律神経の乱れを整えたり、消化を促します。生の葉を料理や薬味に使うのはもちろん、梅干しに付いてくるシソや、シソ風味の漬物・ふりかけも効果的です。

食材
シソ・ライム
レモングラス
など



Topics
②

この夏を制する！性欲コントロールレシピを紹介！

管理栄養士の松田さんの話を受け、各栄養成分を使った性欲を向上させるレシピ「ムラムラメシ」と、性欲を抑制させる「賢者タイム悟りメシ」を考案しました。誰でも簡単かつおいしく出来る、夏にピッタリなおつまみレシピとなっているので、ぜひお試しください！

▶【3分で出来る 時短レシピ】ムラムラメシ



厚揚げのチーズスタッカルビ

- (材料)**
- ・厚揚げ 1枚 (厚揚げはお皿に合わせて半分の厚さに切ると熱が通りやすい)
 - ・キムチ 大さじ2くらい
 - ・モッツアレラチーズ 適量 (お好みのチーズでOK)
 - ・パルメザンチーズ 適量
 - ・ブラックペッパー お好みの量

- (作り方)**
- ①耐熱皿に厚揚げを置き、キムチ、モッツアレラチーズを乗せてふんわりラップをかけレンジで チーズが溶けるまで加熱。
 - ②取り出してパルメザンチーズ、お好みでブラックペッパーを散らすだけ。

【性欲向上成分&ポイント】

厚揚げ、チーズ…セロトニンの原料となるメルトニンが豊富。厚揚げに含まれる大豆イソフラボンは抗酸化作用で血流改善。
キムチ…血流促進のカプサイシン、代謝促進のクエン酸、腸を整えホルモン分泌を支える乳酸菌。
モッツアレラチーズ…水分が多く低脂肪低カロリー塩分控えめ。むくみ予防に。たっぷり食べたい時◎。
パルメザンチーズ…セロトニン合成を助けるビタミンB6、男性ホルモンアップの亜鉛がチーズの中でも豊富。
ブラックペッパー…発汗作用、疲労回復。

一緒に飲みたいお酒は…「赤ワイン」

赤ワインのポリフェノール (レスベラトロール) と大豆イソフラボン、異なる抗酸化物質の同時摂取は相乗効果を生みます。血流改善によって男性ホルモン分泌をサポート。

お味は？

乗せてレンジするだけなので、とっても手軽！キムチとチーズが相性抜群のうえ、厚揚げがボリュームアップヘルシーで箸が進みました。キムチのカプサイシンとピリッと痺れるブラックペッパーが体を火照らせてくれます！勝負の日に食べておきたいですね…！



明太やっこ

- (材料)**
- ・豆腐 お好みの量
 - ・辛子明太子 お好みの量 (大さじ2くらい)
 - ・刻みねぎ 適宜
 - ・ごま油、ラー油 適宜

- (作り方)**
豆腐にほくした辛子明太子と刻みねぎを乗つけて、ごま油、ラー油をたらすだけ。

【性欲向上成分&ポイント】

豆腐…セロトニンの原料となるメルトニンが豊富。大豆の抗酸化作用で血流改善。
辛子明太子…メルトニンと、そのセロトニン合成を助けるビタミンB6。唐辛子には血流改善のカプサイシン。
ねぎ…血流改善、ビタミンB群の働きを持続させるアリジン。
ごま、ごま油…抗酸化物質ゴマリグナン、ビタミンEが老化の原因となる過酸化脂質の生成を防ぎ、血管を若返らせるとともに血流促進。

一緒に飲みたいお酒は…「ジンジャーハイ」

生のショウガが多く含まれるジンゲロールは、強い殺菌力で明太子の生臭さを消し、夏場の食中毒の予防に。抗炎症作用で男性ホルモンの分泌に重要な血管や臓器の疲れを助けます。

お味は？

冷ややっこに乗せるだけというシンプルレシピですが、やわらかい豆腐の舌触りとねぎの風味、飲み込んだ時の鼻を抜けるごま油の香りが最高にマッチしていて、夏にピッタリなおつまみでした！パートナーと一緒にお酒を飲みながら食べれば、最高の夜になること間違いなし！



ツナもやしのカレーナムル

(材料)

- ・ツナ缶 1個 (水煮がベター) ・もやし 2分の1袋
- ・カレー粉 大さじ2 ・チューブ入りおろしにんにく 1cmくらい
- ・ごま油 適宜 ・お好みでパルメザンチーズ 適宜

(作り方)

- ①もやしを軽く洗って耐熱容器に入れふんわりラップで1分加熱。取り出して水気を切る。
- ②もやし熱いうちに、ごま油、おろしにんにく、カレー粉、最後にツナ缶を入れて混ぜるだけ。温かいうちに食べてもよし、少し冷蔵庫で冷やしても味が馴染む。隠し味にパルメザンチーズを入れるとコクがUP。

お味は？

もやしのシャキシャキとした食感と、ツナの名めらかな口当たりが心地よく、食べていて楽しいメニューでした。やはりカレー味は香り・見た目・味と、全てにおいて食欲、そして性欲を掻き立ててくれる魔法のアイテムだなと感じました。

【性欲向上成分&ポイント】

ツナ(カツオ)・・・セロトニンの原料となるメラトニンが豊富。抗酸化オイルDHA、EPAが血流促進。そのセロトニン合成を助けるビタミンB6。
もやし・・・抗酸化作用でセロトニン合成を助ける。酸化しやすいカツオのDHA、EPAの酸化抑制(老化予防、代謝促進)に働くビタミンC。
カレー粉・・・男性ホルモンの生成を助けるターメリック。血流促進のクミン。
パルメザンチーズ・・・男性ホルモンの生成を助ける亜鉛、セロトニン合成を助けるビタミンB6。

一緒に飲みたいお酒は・・・「生レモンハイ」

もやしとレモンのビタミンCが相乗効果でセロトニンの生成スピードを助けます。ビタミンCとツナのDHA、EPAは異なる抗酸化物質の同時摂取で相乗効果が生じます。また、ビタミンCの抗酸化作用はカレー粉の働きもベースUPします。

▶【3分で出来る 時短レシピ】賢者タイムになれる悟りメシ



ぬるねばトマト和えそば青のり風味

(材料)

- ・ゆでそば 2分の1玉 ・もずく酢 1パック
- ・冷凍カットオクラ 大さじ2くらい
- ・きゅうりの漬物 大さじ2くらい (切れてないものは好みの大きさにカット)
- ・カットトマト缶 大さじ3くらい ・青のり 適宜
- ・厚揚げを好みの大きさに切ったもの。もしくは油揚げ 2切れくらい

(作り方)

- 器にそばを盛り、その上にもずく酢とオクラを和えたもの、きゅうりの漬物、カットトマト、トッピングの厚揚げをのっけて、青のりをふるだけ。和えながら食べる。

お味は？

そばに具材を乗せるだけなのでとても簡単に作れました！トマトの酸味とオクラときゅうりのシャキシャキした歯ごたえで清涼感抜群！さらにモズクとオクラのぬるねばでスルスルと食べることができました。暑さで食欲がない時や、火照った身体を鎮めたいときにピッタリ！

【性欲抑制成分&ポイント】

そば・・・ストレス緩和と血圧抑制のGABAと、GABAの合成を助けるビタミンB6。血圧抑制、肝臓サポートのコリン。
もずく酢・・・水溶性食物繊維。酢は血圧抑制、疲労回復。
オクラ・・・水溶性食物繊維。抗酸化作用のポリフェノール。
トマト・・・GABAとGABAの合成を助けるグルタミン酸。(GABAは水溶性なのでトマトを加熱した水煮缶ごと使うことで消化吸収が効率よく行われる)
青のり・・・水溶性食物繊維。GABAの合成を助けるグルタミン酸が豊富。

一緒に飲みたいお酒は・・・「玉露ハイ」

緑茶には疲労をとってすっきり冴えるカフェインとリフレッシュできるカテキンが含まれる。さらに相乗効果で頭を爽快リフレッシュ。適度に気分をクールダウンさせることで炭水化物の暴飲暴食を抑えます。どうぞ飲むならカテキンが豊富な玉露や抹茶を使った玉露ハイを選べば効果的。



しば漬けクリチwith油揚げ

(材料)

- ・しば漬けきゅうり 大さじ1〜2
- ・クリームチーズ 大さじ1くらい
- ・油揚げ 1枚
- ・青のり 適宜
- ・お好みでブラックペッパー 適宜

(作り方)

- トースターでこんがり焼いた油揚げにクリームチーズ、しば漬けきゅうり、青のりを乗せるだけ。お好みでブラックペッパーを散らす。

お味は？

予想外の組み合わせでしたが、しば漬けの酸味がクリームチーズとマッチして、カリカリと食感も楽しめました。鼻から抜ける磯の香りのおかげか、思わず深い呼吸で食材を味わい、心穏やかな食事を楽しむことができました。

【性欲抑制成分&ポイント】

しば漬けきゅうり・・・塩分排出でのむきみ予防し、血圧抑制のカリウム。漬物にすることによるGABAのストレス緩和。シロの抗炎症作用と血流改善、クエン酸による疲労回復、香りによるリフレッシュ効果。夏場の食中毒予防に殺菌効果。
クリームチーズ・・・GABAの合成を助けるビタミンB6とGABAの材料となるアミノ酸。気分を落ち着かせるカルシウム。
青のり・・・水溶性食物繊維。きゅうりのGABA合成を助けるグルタミン酸、チーズのカルシウム吸収を高めるビタミンC、ミネラル。
油揚げ・・・GABAの合成を助けるビタミンB6とアミノ酸。

一緒に飲みたいお酒は・・・「レッドアイ」

トマトに含まれるGABAはビタミンB6を含むクリームチーズ、青のりと一緒に食べることで体内での合成力がアップ。また丸丸の若返りに働くリコピンはクリームチーズの脂肪分と一緒に摂取することで吸収効率UP！抑制にはアルコールを控えることも重要。ノンアルコールを使っても遜色なし！



きゅうりの漬物とサラダチキンのキムチ和え

(材料)

- ・きゅうりの漬物 ひとつかみ
- ・サラダチキンスライス 2分の1パック (スライスがなければ手でほぐす)
- ・キムチ 大さじ2くらい
- ・お好みでごま油、唐辛子、七味唐辛子 適宜

(作り方)

- きゅうりの漬物、サラダチキンを一口大に手でちぎったものを、キムチをビニール袋に入れてきゅうり胡瓜をつぶしながら(たたききゅうり風にも)もみ混ぜるだけ。お好みでごま油、唐辛子でパンチをきかせる。

お味は？

切って叩いて混ぜるだけ。とにかく超簡単でした！きゅうりをお漬物にすることで味に深みが出るのでとても美味しかったです。個人的にはごま油を多めにするのが好きでした。冷やして食べることでさらにクールダウン効果も狙えそうですね。

【性欲抑制成分&ポイント】

きゅうりの漬物・・・塩分を排出するのむきみ予防し、血圧抑制の効果を持つカリウムを含む きゅうり。(漬物にすることで) ストレス緩和と血圧抑制のGABA。夏野菜特有のクールダウン効果。
サラダチキン・・・GABAと相乗効果で疲労回復に働くイミダペプチド。抗酸化作用のビタミンA。
キムチ・・・ストレス緩和、血圧抑制効果のGABAとクエン酸がダブルチャージ。チキンのイミダペプチドの働きをUPさせるビタミンC。

一緒に飲みたいお酒は・・・「梅サワー」

梅干しに豊富なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸などの有機酸は、GABAとの相乗効果で夏場のストレス緩和と疲労回復に働きます。コハク酸はGABAが生成される腸内環境を整えます。ビルビンは夏場に落ちやすい肝機能の働きもサポート。

TENGA社員の「不意勃ちチンセイエピソード」もご紹介します！

・スポーツクラブのプール利用中に勃起。心を無にして全力で300～400m泳いで抑えました。（40代・男性）

・タイ旅行中に当時の彼女と隣同士でオイルマッサージを受けに行った際、マッサージ師の小指が数回イチモツにあたり、全くタイプでもないのに不覚にも勃ちそうになった。彼女が怒る表情を思い浮かべ、必死に鎮めました。（20代・男性）

・通学がバス移動だったんですが、朝は問題無かったけど帰り道はしょっちゅう気づいたら勃起しててチンポジ直しの動作でベルトの下に動かして、バスを降りて残りの距離を歩いてました。長い時は30分ほど歩く事も。（30代・男性）

▷ 編集後記



マーケティング本部
国内コミュニケーショングループ
広報チーム
橋 涼太

今年の2月に中途入社したばかりですが、リモートワークのため画面越しで会社の雰囲気慣れる日々を送っております。自炊をする機会も増え、毎日の献立に頭を悩ませることもありますが、迷ったときはとりあえず特売の野菜をカゴに入れてから考えると、レシピが思いつきやすくおすすめです！仕事も料理も迷わずテキパキとこなしていきたいものです。

NEWS from TENGA



“TENGA初の男性向けデリケートケア用洗浄シート発売！TENGA×TOOT「俺をアゲる」プレゼントキャンペーン実施

6月25日（木）に、男性向けデリケートケア用洗浄シート「TENGA VIO MEN's SHEET」を発売いたします。

ニオイや汗、ムレ、乾燥など男性のVIO周りのお悩みをケアでき、さっと拭き取ってトイレに流せるシートです。

発売を記念し、デザイン性や穿きごこちにごだわる国産アンダーウェアブランド、TOOTとコラボ。それぞれの製品購入者に期間限定でプレゼントキャンペーンを行います！

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。様々な文獻や歴史、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

TENGA 公式オンラインストア
TENGA コーポレートサイト
画像ダウンロードURL

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

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

<https://tenga-group.com>

<https://drive.google.com/drive/folders/1E07azYGZQUUZwPFCYQw8it0KfAvC41SL>

本レターに記載の情報は、画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。

ぜひ記事素材などにお使いくださいませ。

<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

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

担当 : 渡邊 聖之(わたなべ まさゆき)、森下、金子

<商品や株式会社TENGAに関するお問い合わせ先>

株式会社TENGA | マーケティング本部 国内コミュニケーショングループ 広報チーム

TEL : 03-5418-5590

担当 : 犬飼幸