

栄養士のちょっと情報

皆さん、こんにちは！
 栄養士からちょっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。
 栄養の事・健康の事・知って得する事などちょっと情報をお話します。

うだるような暑さが続く季節に差し掛かりました。この時期は夏バテして食欲が落ちてしまうことがよくあるかと思いますが。そんな時に食欲を刺激してくれる食べ物といえば、真っ先にカレーを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。そこで、この時期だからこそ食べたいカレーの効能についてご紹介します。

カレー粉は複数（10～30種類くらい）のスパイスをブレンドして作られます。それらの多くは漢方薬としても使われており、配合によって様々な効能が期待できます。基本的に使われる主なスパイスとその効能は次の通りです。

| スパイス | 役割 | 特徴・効能 |
|-------------------|-----|--|
| ターメリック (うこん) | 色付け | 鮮やかな黄色が特徴のカレーには欠かせないスパイス。豊富に含まれる「クルクミン」が胆汁の分泌を促して肝機能を向上させる。そのほか鎮痛、抗酸化作用、抗炎症作用も認められる。また「アミロイドβ」というタンパク質を分解する効果があることがわかり、認知症の予防効果が期待されている。 ※「アミロイドβ」はアルツハイマー病患者の脳内に沈着が多く見られ、認知症の発症と関係があると考えられている。 |
| クミン | 香り | カレーを連想させる香りがするが、辛みは少ない。胃腸にたまったガスを分解し、おなかの張りや腹痛を和らげ、食欲増進、消化促進の効果がある。 |
| コリアンダー | 香り | パクチーの種子、香りがマイルドでクセは少ない。食欲増進や消化促進の作用があるといわれている。また、体の中に溜まった毒素を排出する解毒作用もある。 |
| ガーリック (にんにく) | 香り | 独特な香りが食欲をそそり、古くから世界中で滋養強壯のスパイスとして使用されている。カレーでは全体の風味付けとして、また葉や茎は香味野菜として利用される。含まれる「アリシン」は疲労回復に役立ち、ビタミンB1との相乗効果も期待できる。このほか、強壯、健胃、整腸などの効能がある。 |
| カルダモン | 香り | 「スパイスの王様」と呼ばれ、爽やかでエキゾチックな香りが特徴。消化促進作用があるといわれており、含有する「シネオール」は防腐作用が高く、強壯効果や消臭効果も期待できる。お菓子やカレーの香りづけに使われるほか、コーヒーや紅茶の香り付けにも多用される。 |
| ブラックペッパー | 辛み | 爽やかな香りと強い辛みが特徴のコショウの一種。カレーの主要なスパイスで、食欲増進作用や脂肪燃焼作用があるといわれている。ただし、過剰に摂ると消化器に負担がかかるため注意が必要。 |
| カイエンペッパー (唐辛子) | 辛み | 辛さを決める重要なスパイスで、量が多いほど辛くなる。辛味成分「カプサイシン」を含み、脂肪燃焼効果や血行促進効果があることからダイエットにも効果も期待できる。刺激が強いため過剰に摂ると胃や腸の粘膜が炎症を起こすことがあるため注意が必要。 |

カレーの主な効能としては、食欲や肝機能の低下を防ぐ、自律神経や中枢神経の動きを高める、新陳代謝を促進するなど、夏バテしやすいこの時期にはもってこいの効能と言えます。さらに他のスパイスが加われば、より多くの効能が期待できます。

またカレーに入れる「具材」によっても効能は様々ですが、これについては次の機会にご紹介したいと思います。

それでは皆様、カレーを上手に利用して暑い暑いこの夏を元気に乗り切りましょう。

カレーは大好きです！おいしくて元気になれるなんて最高！！

