



食べると涼しくなる！？ スパイスと夏ごはんの不思議



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

暑い日ほど、なぜか「**カレーが食べたい...**」なんて思ったことはありませんか？汗だくになって食べるのに、食後にはスッキリ爽快！これにはスパイス（香辛料）の“ちょっと不思議な力”が関係しているんです。今回はそんな**スパイスの魅力**と**夏バテ対策**にも役立つ冷たくておいしいアレンジレシピをご紹介します。

夏にうれしいスパイスの効果

①スパイスの発汗作用で涼しくなる

カレーに含まれる唐辛子には**カプサイシン**という辛味成分があり、様々な健康効果があります。

その中のひとつに発汗作用があります。

汗を出す＝体を冷やそうとする反応により、食後にスーッと涼しさを感じやすくなります。

スパイスには、過剰摂取により**吐き気や嘔吐、下痢、高血圧の症状を引き起こすものもある**ため少量ずつ使用するようにしましょう。

②食欲UPの香りと刺激

カレーの香り成分（クミン、コリアンダー、フェンネルなど）には**唾液や胃酸分泌を促進し**、消化吸收を助ける働きがあります。

また、香りづけをすることで塩味の代わりに味を引き締め、減塩につながります。

カレーなら
食べれるかも...



One Point!

夏にカレーを作るときに注意したいのが**ウェルシュ菌**。

重大な食中毒を引き起こす可能性があるため、保存の際には密閉容器に小分けにしてできるだけ早く冷ましてから冷蔵庫または冷凍庫で保管しましょう。



③スパイスの抗酸化・抗炎症作用

スパイスの多くには、**抗酸化作用や冷え性改善**など、美容効果をもつものもあります。

クミン

鉄分豊富、整腸作用

ブラックペッパー

冷え性改善

フェンネル

むくみ解消、肥満防止

ターメリック

コレステロール低下、
抗酸化作用

シナモン

抗酸化作用、
アンチエイジング

食べてスッキリ！「冷やしカレーそうめん」

【栄養価（1人前）】

エネルギー：366kcal たんぱく質：15.3g 塩分：2.7g

【材料（2人分）】

- ・そうめん...3束
- ・ツナ缶...1缶
- ・きゅうり...1本（千切り）
- ・トマト...1個（一口大に切る）
- ・大葉...4枚（千切り）
- ・カレー粉...小さじ1
- ・めんつゆ（3倍濃縮）...40ml
- ・水...80ml
- ・氷...適量

【作り方】

- 1.そうめんをゆで、冷水でよく冷やして水気を切る。
- 2.ボウルにツナとカレー粉、分量の水、めんつゆを入れて混ぜたら冷蔵庫で冷やす。
- 3.器にそうめんを盛り、きゅうり・トマト・大葉をのせ、冷たいカレーつゆを注ぎ、氷を浮かべる。
- 4.お好みでレモン汁や黒コショウをプラスしても◎



カレー粉だけでなく、香りの強いしそや胡椒、レモン汁の酸味なども減塩に役立つよ！

