

夏バテ、冷え防止にスパイスが効く!



スパイス市場は年々拡大傾向にあり、その輸入金額は平成17年の191億円から20年には229億円に増えています。スパイスは食材をおいしくするだけでなく、体調を整える効果があることでも注目されています。

日本では古くから薬味として定着

スパイスは植物性の食品で、主に「香りづけ」「辛みづけ」「色づけ」「臭み消し」などに使われます。ワサビやネギなどもスパイスの一つで、日本では薬味として古くから親しまれてきました。最近ではたくさんの種類が店頭に並ぶようになり、スパイスを多用した“食べるラー油”なども人気です。

調味料だけじゃない、スパイスの効能

古代よりスパイスの薬理作用は知られており、シナモンは解熱、ショウガは咳止めなど、近代医学が発達するまで薬として盛んに使われていました。このようなスパイスの薬効は、現在も薬や栄養剤として広く活用されています。

温め効果で冷えをコントロール

夏はつい冷たい食べ物に手が伸びてしましますが、冷たくてあっさりした食事は身体を冷やしがちです。スパイスには身体を温め、冷えを防止する効用があるため、一緒に摂ることで身体が冷えすぎないようにコントロールできます。

冷えを緩和する理にかなった食べ合わせ

お寿司・そうめん & ワサビ・ショウガ

冷やし中華 & カラシ

サラダ & ドレッシング (コンヨウ・パプリカ・ガーリック・チリなど)

暑気払いにはカレーがぴったり!

夏バテで食欲がないときでも、カレーの香りを嗅いだら食欲が湧いてきたということはありませんか? これがスパイスの香りによる食欲増進効果です。他にもカレーには夏バテに効果的なスパイスがバランス良く調合されています。市販のカレールーでも15~30種類のスパイスが使われており、十分効果が期待できます。

カレーに使われる主要なスパイスの効用

- ターメリック(ウコン)
肝臓機能の強化、健胃、鎮痛、抗酸化作用、殺菌効果など。カレーの黄色い色のもとになる。
- チリ(唐辛子)
発汗作用、消化促進、食欲増進、抗酸化作用など。カレーの辛さを決める。
- クミン
消化促進、食欲増進、下痢、腹痛、胃痛などに効果。カレー独特の強い香りをつくる。
- カルダモン
健胃、整腸、口臭予防、脂肪除去など。香りと風味づけ。



※刺激の強いスパイスは摂りすぎると胃腸を痛めることがあります。摂りすぎには注意しましょう。

【今月のことば】 澤田秀雄 (H.I.S代表取締役会長)

最初にダメだと思った瞬間からダメになる

格安航空券販売や航空会社スカイマークエアラインズの設立など、業界の慣習や規制、圧力と戦いながらも、常識を打ち破ってきた澤田氏。現在は、長崎のテーマパーク・ハウステンボスの再建を手掛ける。「難しい、無理だろう」とできない理由ばかり考えているのは実現から遠ざかるばかりである。1%でも可能性があるならダメだと思わない。その心掛けが大切なのだ。一歩ずつ解決しながら、目標に近づく努力をすれればいいのである。

出典:「20世紀名言集」(情報センター出版局)