



『カレーの健康効果』



カレーはどこの家でも作り、どこへ行ってもメニューにあるし、学校給食でも人気献立のひとつですが、日本のカレーの歴史は意外と古く、江戸時代の末期頃に幕府から、ヨーロッパへ海軍の留学生を送り込まれ、彼らがお土産として日本へ持ち込んだのが最初とされています。

日本のカレーが小麦粉でとろみをつけてごはんに絡みやすくしてあるのは、日本で最初にカレーを作ったのは海軍でしたから、ヨーロッパ風のさらさらのスープカレーだと船が揺れてお皿からこぼれてしまうからだそうです。

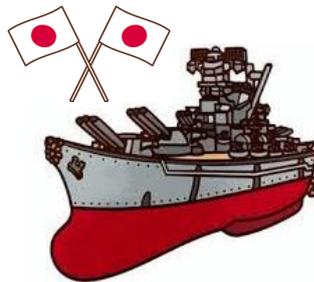
「カレー」と言えばインドですが、インドでは日本で言う味噌汁のような感覚でカレーを食べます。味噌の代わりにその日の天候や体調に合わせて入れるスパイスを調整しています。

このスパイスには薬効成分が入っています。漢方で使われているこしょうやクローブ、シナモン、カルダモンなど、東洋医学では漢方薬には副作用がないということなのでもちろんカレーのスパイスも大丈夫です。カレーのスパイスには病気を治すというよりは病気にならないように、身体を調整するという役割もあります。

<カレーの一般的な健康効果は・・・>

- ①レッドペッパーやガーリック・生姜などの辛い香辛料が入っているので身体を温めます。カレーを定期的に食べることで冷え性の体質改善にもつながります。
- ②刺激があっても血圧を上げない特徴があり、塩分を減らすことができる減塩食品です。
- ③辛いものは、寒いところと飢えの多く見られる地域で特によく食べられています。辛い食べ物は適量だと食欲を促進させ、ある程度食べると飢えを感じなくさせる作用があるので、これを逆手にとればダイエットにも効果があります。
- ④わさびと同じくカレーには殺菌効果があり、食品を腐りにくくするというような効果もあります。

「医食同源」とは中国で古くから伝わる言葉で「病気を治すのも食事をするのも、生命を養い、健康を保つため、その本質は同じである」ということです。だから『食』という字は人が良くなると書くのです！



医食同源 人良食

人が良くなると書いて『食』になります！