今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.92

ス　パ　イ　ス

スパイスと健康

健康食材としての活用も

香辛料は、芳香性のある植物から得られるもので食事の風味付け、辛み、色を持っているものを言います。そのうちスパイスとハーブに大別され、分類は利用部位によって分けられています。ハーブと重なる部分も多くみられますがスパイスは、茎、葉、花を除くものの総称とされています。（全日本スパイス協会）

スパイスは、香り以外にも食欲増進、消化吸収促進など補助的な存在ながら健康食材としても活用されています。

キッチンで使いこなそうスパイス機能

目的別に加えるタイミングをつかもう！

1．料理に香りを加える　→　熱で失いやすいため、料理の最後の方で加えます。
2．料理に辛みを加える　→　調理中、または料理の最後の方で加えます。
3．料理に色を加える　→　調理中に加えなじませます。
4．食材の臭みを消す　→　下処理の段階から使用します。

なじみのある主なスパイス

スパイス	特徴	利用部位	健康作用	成分
こしょう	辛み、芳香	実を乾燥させ粉末にして使用。	食欲増進、消化不良改善 殺菌作用、抗菌作用など	ピネン、ピペリン
からし（マスタード）	辛み	種子	殺菌作用、唾液分泌	アリルイソチオシアネート
さんしょう	辛み、芳香	果実	健胃、消炎作用	サンショオール
唐辛子	辛み	果実	殺菌作用、代謝促進	カプサイシン
ターメリック	着色性	根茎	肝臓の働きを促進、抗酸化作用	クルクミノイド
生姜	芳香、辛み 矯臭	根茎	殺菌作用、吐き気改善 血行促進	ショウガオール
ごま	芳香	種子	抗酸化作用	ゴマリグナン、セサミン

スパイスを楽しもう

多種類のスパイスも、スーパーで容易に手に入れることができるようになりました。料理のアクセントに少量加えることで、料理をぐん！と引き締めてくれる魔法の力をもっています。小さなひと振りに様々な健康作用も持ち合わせているため、使用のタイミングや種類を覚えてみましょう。

ブレンドスパイスにチャレンジ

ブレンドスパイスは、複数のスパイスを混ぜ合わせて新しい味のスパイスを作り出したものを言います。単一よりも新しい香味を作り出し料理に深みを与えます。身近なブレンドスパイスは、カレー粉、七味唐辛子、五香粉、チリパウダーなどがあります。決まった配合は特になく、自由に好みのスパイスを合わせてオリジナルにチャレンジしてください。

新日本保険新聞で好評連載中！

カレー味パングラタン

材　料　２人分

市販ビーフカレー	２袋	塩	適量
水溶き片栗粉（片栗粉：小さじ２）	適量	バター	少々
食パン（４枚きり程度の厚さ）	２枚	とろけるチーズ	大さじ２
ゆで卵	２個		
ブロッコリー	６房	ブラックペッパー	お好みで

作り方

① レトルトのビーフカレーを袋から出し、鍋に具を入れて温め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

② グラタン皿にバターを薄くぬり、大きめに切ったパンを並べる。

③ ②に①のカレーソースを入れ、塩ゆでしたブロッコリーとゆで卵をスライスしてのせる。

④ ③にとろけるチーズをのせて、オーブンで５分程度、焼き目がつくまで焼く。お好みでブラックペッパーをかける。