



辛味と健康

～辛いものを食べると元気が出る?～

夏バテには「辛いものを食べると元気が出る」と言われることが多いのですが、皆様はいかがでしょう? 辛味のある食事はなぜ暑い日に食べるとよいのか、連日の猛暑を乗りきるための健康対策としてご参考ください。

★ 健康効果

辛いものを食べると発汗し、水分が失われて余計に体力が低下するのではないかと案じてしまいますが、辛味で得られる健康的なメリットをご紹介します。

- * **食欲を増進させる**…辛味成分は味覚・食欲を刺激し、暑い時期の食欲低下を和らげることがあります。
- * **発汗を促す**…汗をかくことで一時的に体が熱を逃がし、爽快感を感じることもあります。
- * **血流や代謝を刺激する**…唐辛子などの辛味成分であるカプサイシンは交感神経を刺激し、エネルギー代謝に関わるホルモンの分泌を促します。

ただ、辛味成分には体質や摂取量によって胃腸への負担があるので食べ過ぎにはご注意ください。

★ 暑い季節の辛味献立

夏は汗をかきやすく食欲も低下するため、辛味成分をとり入れた献立をご紹介します。

- ① **唐辛子入り献立** : こんにゃくの炒り煮、きんぴら、麻婆豆腐、カレーライス など
- ② **しょうがを使った料理** : 煮魚、しょうがあんかけ、冷やっこ など
- ③ **香味野菜を使った料理** : 香味野菜と豚肉のしゃぶしゃぶ、そうめん（ネギ、みょうが、にんにく、玉ねぎ など）

香味野菜は、暑い時期の食欲低下や料理の減塩にも役立つ食材です。とりすぎず、旬の野菜やたんぱく質と組み合わせると、よりバランスのよい食事になります。

★ 夏バテを防ぐ食事

夏は食欲が低下しがちですが、バランスのよい食事をとることで疲れにくいからだづくりを心掛けたいものです。

- * **たんぱく質をとる**
- * **野菜をしっかり取る**

(夏野菜は特におすすめ: なす、きゅうり、トマト、ゴーヤ、かぼちゃ、ピーマンなど)

- * **適度に油をとり入れる**

胃が弱っている方は、強い刺激にならないようご注意ください、水分補給もしながら健康的に過ごしましょう。また、激辛食品を無理に食べることは、健康効果を高める方法ではありません。

激しすぎる運動は避け、適度にからだを動かし、体温調節機能を正常に保てるようにしましょう。

夏野菜カレー



材 料 2人分

ご飯 適量
豚ひき肉 100 g
玉ねぎ（みじん切り） 1/2個
カットトマト（トマト缶） 大さじ 2
カレー粉 大さじ 1
ローリエ（パウダー） 少々
コンソメスープ 500ml

油 少々
塩こしょう 少々

添え野菜)

なす 1/2本
ピーマン 1 個
塩水 適量
刻みパセリ 少々

下準備

- ① なすは食べやすい大きさに切って、皮目に包丁を入れて塩水につけておく。
- ② ピーマンは半分に切って種を取り、斜め切りにする。

作り方

- ① みじん切りにした玉ねぎを油で炒める。
- ② いったん火を止めて①に豚ひき肉を加えて炒める。軽く塩こしょうする。
- ③ 豚ひき肉がうまくほぐせたら、カットトマト、カレー粉を加えて炒め、ローリエ、コンソメスープを加えてとろみがつくまで煮る。
- ④ 別のフライパンに油をひき、下ごしらえした野菜に塩こしょうして両面に焼き色をつける。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、カレーをかけて野菜をトッピングし、パセリを散らす。