

健康ってAなあ新聞

責任編集
長谷川勝士
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身
駒澤女子大学非常勤講師
(コミュニケーション論)
鍼灸師(社)日本鍼灸師会会員



若さを保つスパイス

■スパイスは世界を巡る

料理を美味しく引き立てる「名脇役」として私たちの食卓を彩るスパイス。しかし、脇役どころかこのスパイスほど、世界史に多大な影響を与えたものはありません。かつて、マルコポーロやコロンブスは危険をかえりみず、黄金とも呼ばれたスパイスを求めて大航海に挑み、インド航路やアメリカ大陸を発見したのです。

■スパイスの脅威の効用

スパイスは古くから漢方の生薬として用いられ、最近では心と体を癒す療法として「スパイスセラピー」も提唱されるほど、健康維持とともに「若さを保つ妙薬」として再認識されています。

スパイスの驚異の効果

しょうが・ニンニク

抗酸化作用により脂肪を新鮮な状態に維持する。血行促進で若さを保つ。

シナモン・グロブ

抗菌、健胃、解熱作用があり、血糖値・コレステロール値を下げる働きがある。さらに、食中毒を予防する。

コショウ

肉を腐りにくくする働きがある。

■日本人とスパイス

ところで、「土用のうなぎ」という名文句を考え出したのが江戸時代の天才・平賀源内。彼はうなぎの栄養価に注目し、万葉時代から二部の人に食されていたうなぎの普及に尽くしました。そのうなぎのスパイ

スガ椒です。昔から日本のスパイスは「しょうが、タチバナ、山椒、ミョウガ」の4種類があったと「魏志倭人伝」に記されているそうです。山椒は、脂っぽいうなぎの旨みを引き出し、あっさり味に仕立てまじた。

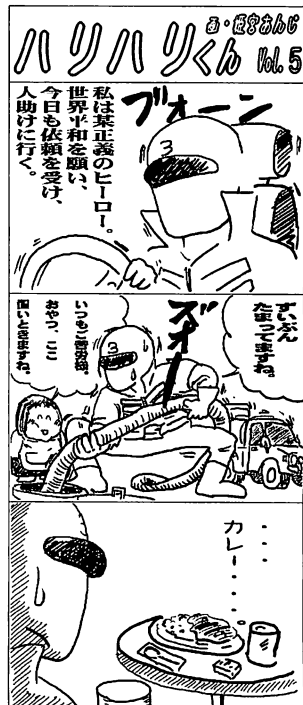
■夏こそカレーだ!

さてさて、スパイスの効用が凝縮されたのがカレーです。近頃は「スープカレー」なるものが流行していますが、まさにスパイスを液状にしたもの。香りと辛味によって「減塩」でき、ちよつと今の季節、クーラーによつて冷えきつた体に発汗作用を促してくれれます。

カレーに欠かせない黄色いスパイスが「ターメリック」といい、今、注目されている「ウコン」のこと。その働きは肝機能を活発化し、二日酔いの解消とともに、その色素成分「クルクミン」は体内で抗酸化作用の成分に変化することから「老化防止」に



ニューヨークのミッドタウンにあるインド人街には70~80軒のインドレストランが軒を連ねている。なかでも「タージマール」は激辛のカレーで有名。私もこんな顔になっちゃった。



役立っています。

■具たくさんカレーを食べよう!

若さとは、潤いのある肌、サラサラの血液だけでなく、胃腸年齢も若く保つ必要があります。

50代から60代は大腸菌やウェルシ菌などの悪玉菌が増加する年代です。その時期は腸内のビフィズス菌などが不足し、様々な胃腸障害の原因にもなり、身体自体が老化します。それを補ってくれるのがヨーグルトやオリゴ糖です。

本場のカレーにヨーグルトやオクラが入っていたりする理由が分かりますね。さあ、具たくさんカレーを食べてこの夏を乗り切りましょう!

「胃」の動きを助ける食品

- ビタミンU＝「アスパラガス」「セロリ」
 - ムチン＝「オクラ」「なめこ」「山芋」
 - 消化酵素＝「パイナップル」「パパイヤ」
- ※ビタミンUやムチンには胃酸の分泌をコントロールし、胃の粘膜を保護する働きがある

「腸」の動きを助ける食品

- 乳酸菌＝「ヨーグルト」「チーズ」
 - オリゴ糖＝「にんじん」「ゴボウ」
 - 食物繊維＝「豆類」「根菜類」
- ※乳酸菌には腸の善玉菌補給し、オリゴ糖は腸内細菌を調整するように働く