

皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今回は、料理をおいしくするだけじゃない、健康にも効くハーブやスパイスのお話をします。

料理の味付けや香り付けに欠かせないスパイス(香辛料)やハーブ(香草)。少し加えるだけでいつものメニューがさらにおいしくなり、食欲増進、疲労回復などさまざまな健康効果があります。スパイスとハーブの違いは部位の違いです。

主に植物の根や茎、樹皮や種子をスパイス、葉をハーブといいます。スパイスの代表的なものはターメリック(うこん)、クミン、ナツメグやシナモンなど。シソの実やわさび、しょうが、にんにくもスパイスの仲間です。

ハーブの種類は非常に多く、何万種類もあるといわれていますが、なかでもバジルやミント、ローリエなどは身近な存在。セロリや三つ葉、シソの葉もハーブの一種です。



## ホットハーブティで体を冷やさない工夫 ハーブの効果でリラックス&疲労回復

冷えは万病の元。暑いからといって冷たい飲み物ばかりとっていると体を冷やし、夏バテを加速しています。夏の水分補給には温かいハーブティを飲む習慣をつけましょう。手軽なティーパックならいつでも簡単に入れられます。夏におすすめのハーブティはクエン酸が豊富で疲労回復によいハイビスカス、さわやかな清涼感でほてりをしずめるペパーミント、美白効果のあるビタミンCが豊富なローズヒップなど。好みのハーブをブレンドして、自分だけのオリジナルティを楽しむのもいいですね。

生のハーブを使ったフレッシュハーブティは、いかが？ミントやレモンバーム、ラベンダーなど生のハーブにお湯をそそぐだけ。分量は乾燥ハーブでお茶にする時の3倍程度が目安です。



## 夏こそカレーで体の内側から元気に スパイスのパワーで発汗、食欲増進

本場インドでは「カレー粉」という考え方はほとんどなく、家庭に常備しているたくさんのスパイスの中から料理に合わせてチョイスして使うとか。最近では日本でもスーパーなどでたくさんのスパイスが揃うようになりました。



カレーにはさまざまなスパイスが使用され、私たちの体に有効なパワーが凝縮されています。たとえばカレーの色付けにかかせないターメリックは、肝臓の働きを促進し、消化吸収を助けます。香りの主役クミンは漢方では胃薬として使われるほどの薬効で、胃を丈夫にする作用が。辛みの決め手になるトウガラシやコショウ、しょうがは食欲増進、血行をよくして発汗を促します。食欲のない夏こそ、さまざまなスパイスの効果が溶け込んでいるカレーがおすすめです。

### 暮らしのヒント

## カレーとヨーグルトの相性がいい理由

のど越しのよいさっぱりした味になり、スパイスの健康効果もUP!

カレーの隠し味として定番のヨーグルトは、味をマイルドにするだけでなく、ターメリックの持つ解毒作用や抗酸化作用といった健康効果をさらにアップさせるといわれています。カレーの後のデザートにも爽やかなヨーグルトはぴったり。

隠し味に、デザートに、ヨーグルトが選ばれるのには、ちゃんと理由があるのです。

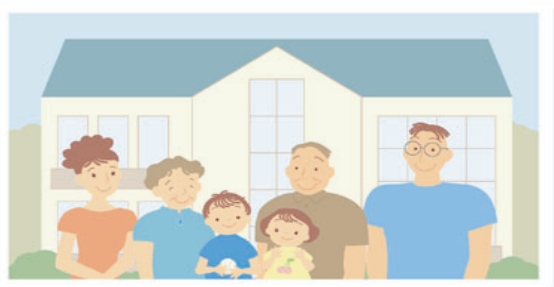


## 暮らしのワンポイント

今年の夏は「クールシェア」を始めよう!

エアコンを消して、涼しいところに集まる新しい取り組みです。

「クールシェア」という言葉をご存じですか？ひとり1台のエアコンをやめて、みんなで涼しいところに集まろうという環境省が呼びかける新しい取り組みです。たとえば家族ひとつで部屋に集まる、ご近所で集まる、図書館やカフェ、スーパーなど身近な涼しい場所で過ごす、木陰や水辺でゆったりとした時間を過ごすなどもクールシェアです。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp