



DIET

CATEGORY: ダイエット | 食べる

SHARE



2022.02.23

薬膳効果で疲労も回復！冬に食べたい「スパイスカレー」で基礎代謝アップ！

#グルテンフリー

#温活

#脂肪燃烧

#薬膳



2月下旬になっても、相変わらず冷え込みの厳しい毎日が続いていますね。この寒い冬の時期はどうしても運動不足になりがちです。そのため、消費エネルギー量が少なくなり、体が脂肪をため込みやすくなってしまいます。さらに、体が冷えると脂肪をため込み、太りやすい体になってしまいます。今回は、体を温めて代謝を上げて脂肪燃焼効果におすすめの「スパイスカレー」を一般社団法人グルテンフリーライフ協会のフォーブス弥生さんに教えてもらいました。



監修： **フォーブス 弥生（グルテンフリーライフ協会代表）**

一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。

温活や脂肪燃焼効果もアップ！冬におすすめ「スパイスカレー」



日差しがありお天気の良い日は寒さも和らぎますが、外は空気が冷たく、冷え込みが厳しいですね。冬は、運動不足になりがちなのですが、寒い冬の時期こそ、「体の基礎代謝が上がるため、脂肪が燃焼しやすく、いつもよりカロリーを消費でき、効率的にやせやすい」ダイエットにはおすすめの季節です。

夏は気温が高くなり、外で汗をかいているとやせているような気分になります。そのときに体重が減少したとしても、減ったのは汗や尿として出た体内の水分であり、脂肪はさほど燃焼されていません。夏に比べて冬のほうがやせやすい理由は、体の基礎代謝が関係しています。

そこで今回は、手軽に食べられる「スパイスカレー」のご紹介です。スパイスカレーは、体温を上げるスパイス食材が、多く含まれているおすすめのメニューのひとつです。スパイスには血流をよくし、代謝を上げて脂肪を燃えやすくする作用があります。

例えば、代謝を上げる代表的なスパイスである「カイエンペッパー（唐辛子）」は、カプサイシンという辛味成分が、交感神経を刺激し、脂肪分解の促進が期待されています。また、末梢血管を拡張する作用があるため、新陳代謝をよくし、全身の血行を改善します。

冷え症の改善に効果がある「しょうが」に含まれる辛味成分（ジンゲロール、ショウガオール）は血管に届き、冷えなどで細くなった血管を拡張させる働きがあります。それに加えて、殺菌作用や抗酸化作用、胃の働きを助けたり、コレステロール値、血圧を低下させる効果などがあるとされています。

カレーの黄色い成分となる「ターメリック」は、ウコンです。ウコンは漢方の生薬としても使われています。ターメリックに含まれるクルクミンには、記憶力を高め、脳を健康に保つ作用があります。抗酸化作用と抗炎症作用が強く、シミやたるみなどを防ぎ、紫外線による肌トラブルにも美容効果があるとされています。



カレーにも多くの種類がありますが、おすすめはインドカレー、タイカレースープカレーです。これらのカレーは、基本的にスパイスカレーです。日本のカレーのように小麦粉を使っていないので、わが家では安心して楽しめます。

1970年代に北海道札幌市で誕生した「スープカレー」は、薬膳カレーが発祥とされています。基本的には小麦粉を使っていないので、グルテンフリーカレーです。（一部小麦粉を使用している店舗もあります）スープカレーは、お店によって違いますが、一般的には数十種類以上のスパイスに漢方やハーブなどを配合し、薬膳効果を高めてヘルシーなスープに仕上げています。

スパイスには、発汗、健胃、抗酸化の作用があり、発汗作用で新陳代謝を高め、食欲を増進させ、胃腸の働きを高め、疲労を回復するなど滋養強壮によいと言われています。

寒い冬の時期に、毎日の食生活にじょうずにスパイス食材を取り入れて、基礎代謝アップを目指しましょう！

COLUMN

専門家監修の人気コラム読めます！



Naoko

骨盤矯正パーソナルトレーナー。
(株)NaokoBo...



鈴木 きよみ

足のひと®（足裏研究家） 鈴木きよみクリニックサ...



エダジュン

料理研究家。管理栄養士。Soup Stock To...