



### 元気を助ける カレーパワー

カレーは今や日本の国民食の1つ、大人から子供まで大好きなメニューです。諸外国から日本にカレーが伝わったのは江戸時代後期、そこから日本の食文化に合わせたアレンジがされ、今の日本のカレーになりました。カレーに使われるスパイスは、香りや味以外にも元気な体作りを助けたり、塩分を控える手助けとなります。今月はカレーをさらに美味しく楽しむポイントをご紹介します。



### ●カレーのここがすごい ～スパイスが元気な体づくりを助けます～

#### 《カレーに使われる代表的なスパイス》

カレーには香りや辛みをつけるために色々なスパイスが使われています。これらのスパイスはおいしさの他に元気な体づくりを助ける働きもあります。カレーに使われる代表的なスパイスの働きをご紹介します。

◆ターメリック(ウコン)：胃や肝臓の働きを助けます

◆しょうが：体を温め、血の巡りを助けます

◆にんにく：疲労回復に効果的なアリシンを含んでいます

◆クミン：食欲を高め、消化を促進します

◆唐辛子：代謝を高め、体脂肪の燃焼を助けます

◆コリアンダー：食欲を高め、消化を促進します

※上記の働きは健康な方が適正な範囲で摂取した場合のもので



#### 《実は塩分は控えめ》

カレーは味が濃いので塩分が気になるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

実はカレーの塩分量は1食あたり約2gとさほど多くありません。

カレーに使われているたくさんのスパイスが味を支え、塩分を沢山使わなくてもしっかりした味付けになるのです。

ただし食卓でカレーにソースやしょうゆをかけると塩分量が増えますので注意しましょう。

1食あたり  
塩分約2g



### ●バランスよくカレーを食べよう!! おいしいカレーをより健康的に楽しむ方法をご紹介します

#### 《具材はヘルシーなものを選ぶ》

メインの具材は脂肪の少ない肉類(モモ、ヒレなど)や魚介類を選びましょう。

野菜類ではにんじん、玉ねぎなどエネルギーの低い野菜をたっぷり活用しましょう。いも類は炭水化物が多く、野菜の中ではエネルギーが高めですので摂り過ぎに注意しましょう。

#### 《カレールウの使い過ぎに注意》

市販のカレールウにはコクを出すために脂肪が多く含まれています。カレールウを少なめにし、代わりの味付けとしてカレー粉やトマトの缶詰を活用してみましょう。

カレールウのエネルギー(1片)：100kcal

#### 《サイドメニューでバランスアップ》

カレーに不足しがちな栄養として、野菜や果物に含まれるビタミンやミネラル、牛乳・乳製品に含まれるカルシウムなどが挙げられます。

カレーを食べる時に、サラダやおひたし、野菜たっぷりのスープ、ヨーグルトなどを組み合わせることで、より栄養バランスを整えることができます。

反対にカレーライスでは定食スタイルの食事に比べ、ご飯の量が多くなりがちです。ルーをかけ過ぎない、茶碗でご飯の量を図るなどして、ご飯を食べ過ぎないように注意しましょう。



### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する  
質問に管理栄養士が  
お答えします  
お気軽にスタッフに  
お声掛け下さい



トマトの風味  
をかかせた

#### 野菜たっぷりキーマカレー

1人分あたり エネルギー：254kcal  
塩分：2.2g

#### 材料(4人分)

- ・豚ひき肉…200g
- ・人参…1本
- ・玉ねぎ…1個
- ・ピーマン…1個
- ・トマト水煮缶詰…1缶
- ・カレー粉…大さじ3
- ・カレールウ…1片
- ・小麦粉…大さじ1
- ・洋風だしの素…小さじ2
- ・ガラムマサラ…小さじ1
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・水…100cc

#### 作り方

- ① 野菜は全て大きめのみじん切りにする。
- ② フライパンでオリーブ油を熱し、豚ひき肉を炒める。  
豚ひき肉に火が通ったら、人参を加え2～3分炒め合わせる。  
玉ねぎ、ピーマンを加えさらに2～3分炒め合わせる。
- ③ ②にカレー粉、小麦粉を加え炒め合わせる。十分になじんだら水、トマト、洋風だしの素、カレールウ、ガラムマサラを加えて煮込む。

トマトでコク  
をプラス

