

Spice効果効能

知っていますか？

カレーは複数のスパイスと野菜から作られるもの。そのスパイスは、インド伝統のアユルヴェーダ医学の漢方薬として使われているものも多く、それぞれ健康への効果が期待できると言われています。一年中を通して体調に合ったSpiceを取り入れることで体質改善や体調不良の改善に期待されます。古代では薬として扱われていた程です。食欲増進や殺菌、消化促進などさまざまな効果があります。当店のインドカレーは沢山のスパイスと野菜を使った身体に優しいカレーです。

生姜

生姜 なんとっても一番の効能は冷え性の改善でしょう。ショウガオールジンゲロールなどの薬効成分が、血管を拡張させることで血行を促進します。また、発汗作用もあるので、身体の巡りが悪くて汗をかきにくい人にもおすすめです。生姜の血行促進効果は3~4時間は続くので、1日2~3回に分けて生姜を摂取すると1日中身体もぽかぽかですね。



スターアニス

日本では八角と呼ばれており日本人には嫌われがちですが、スターアニスに含まれるピネンという精油成分は神経の興奮を抑える作用があることが報告されている成分で、アロマでもスターアニスの精油はストレスをやわらげる・イライラ、気分の落ち込み、憂鬱感を解消する作用があるとされています。精神的なストレスで疲れてしまったときや精神状態が安定しない場合などに、取り入れてみても良いでしょう。シナモンパウダーのような感覚で粉末状にしてコーヒーや紅茶に加えて飲むと手軽に摂取できます。



レモングラス

レモングラスには抗菌・殺菌作用があり、風邪の予防や腹痛、下痢の緩和にも効果的といわれています。このハーブが放つレモンのようなすっきりとした香りは、私たちの眠気を覚まし、気持ちをリフレッシュさせてくれます。うつ気味な気分も和らげてくれることでしょう。また、レモングラスは胃の働きを助けて消化を促進し、脂肪の分解を促す作用もあるといわれています。食べ過ぎて胃もたれしたときや胸やけのするときなど効果を発揮し血行を促進し、貧血を予防する効果があるといわれています。



カシューナッツ

カシューナッツには、女性に不足しがちな栄養である鉄分もたっぷりと含まれています。カシューナッツに含まれている鉄分は、ピスタチオやアーモンドより多く、ナッツ類の中ではトップクラスとなっています。鉄分にはみなさんご存知のように、貧血を予防する効能、とくに鉄欠乏性貧血を予防する働きがあります。また、体内の60~70%が血液にある鉄はタンパク質と結合し、ヘモグロビンの構成成分となり、からだのすみずみに酸素を運搬する働きがあります。



ガーリック

ニンニクには、脂質異常症を予防する効果が期待されています。脂質異常症よりも高脂血症という名前の方が聞き覚えがあると言われる方もいらっしゃるかもしれませんが、ニンニクを食べることでコレステロールの上昇が抑えられるため、脂質異常症の予防効果があるということです。



ライム

ライム は肌への引き締めの効果や、ニキビや吹き出物を抑える効果もあります。体の水分を調整するため、むくみやセルライトにも効果的です。



カルダモン

カルダモンは消化器官の不調を改善し、消化不良の際に唾液や胃液の分泌を促して消化を助けてくれます。呼吸器官の不調に対しても効果があるといわれ、咳や痰を抑えます。腸内に溜まったガスも取り除いてくれます。また、カルダモンには口臭防止効果もあるといわれ、食後にカルダモンのハーブティーを飲むと口臭の予防となり、消化も早めてくれますのでおすすめです。そのほか、このハーブには発汗作用があり、風邪のひき始めにも効果的といわれています。

