

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

八月に入り、厳しい暑さにぐったりと夏バテ  
気味・・という方も多いようですが、この季節  
におススメなのが、スパイス(香辛料)です。  
辛さが食欲を増すのは、良く知られています  
が、今回はそれだけでなく、美容と健康に効く  
スパイスの效能をご紹介します。

## スパイスの效能で

### 暑い夏を乗り切る

夏は暑さで食欲が落ちやすく、冷  
たいものやさっぱりしたものが食べ  
やすいため、食事もつい簡単なもの  
で済ませてしまいがち。

ですが、冷たいそうめんやあっさ  
りしたものばかりでは栄養が足りず、  
体が弱ってさらに食欲がなくなる悪

## 循環に。

そんな時、スパイスの効いた料理  
は食欲を増進させる効果があります。  
毎日の食卓に上手に取り入れて、  
しっかり栄養を摂り、暑い夏を乗り  
切りましょう。

## スパイスによって

### 様々な効果が

スパイスの効いた料理といえば、



まず思い浮かぶのは、カレー  
でしょうか。

ターメリックの色とクミン  
の香りが食欲をそそりブラッ  
クペッパーと唐辛子の辛さが  
新陳代謝を高めてくれる、様  
々なスパイスが調合されたカ  
レーは夏にピッタリです。

スパイスによって、食欲増進、  
発汗や代謝促進等、様々な効果  
があります。

夏バテで食欲が落ちるこの季節、  
毎日の食卓に上手にスパイスを取り  
入れ、夏の暑さを乗り切りましょ  
う。スパイスの效能には、健康はもち  
ろん、美容に良いものもたくさんあ  
ります。

この夏は、今まであまり試した事  
のない、スパイスを使った美容と健  
康に良い食事に挑戦してみてください  
がでしょう。

# 夏に効く！ 美容と健康にスパイスを

暑さで食欲も落ちてしまいがちな季節。  
おうち時間が増え、外食が減った分、毎  
日の献立を考えるにも一苦労ですね。  
今年の夏は、美容と健康に効く、スパイ  
スを取り入れたメニューをお試しく下さい。

## スパイス(香辛料)って どういうもの？

「スパイス」と聞いて、思い浮かぶのはどんなイメージでしょう？  
「辛そう」「独特の香り」「ハーブとはどう違うの？」といったイメージの方が多いいのではないのでしょうか。  
実は、スパイスとは、ハーブとは、といった厳密な定義は無く、大まかに、植物の種子、地下茎、葉を乾燥

させたものや、乾燥後に粉にしたものを差す、という事になってます。  
ですから、「ハーブ(香草)」といわれているものや、野菜として普段食べているネギやニラ、ニンニク等も、大きく分けるとスパイスの仲間に入っていたりします。

## スパイスの効能

スパイスの香りは食欲をそそり、適度な辛さが暑い夏でも食を進めて



くれます。  
辛味成分が交感神経を刺激して皮膚温度が上昇し、代謝が活発になる等、健康にも美容にも嬉しい効能が沢山あります。

色々な種類があり、数種類を混ぜて使うことが多いスパイスですが、それぞれの料理に使うスパイスの効果・効能を知っておくと、献立を考えるヒントにもなりますから、今回は、代表的なものをご紹介します。

## 美容に

カレー等に

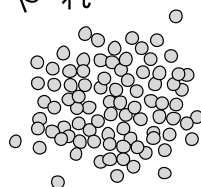
【ターメリック】

(ウコン)とも呼ばれ

肝臓機能の回復や

美肌効果や脳を活性化

してくれる働きも。



肉料理に

【クローブ】

腸内環境を整えて、

体の酸化や

老化を防止します。



魚料理・サラダ・煮込み等

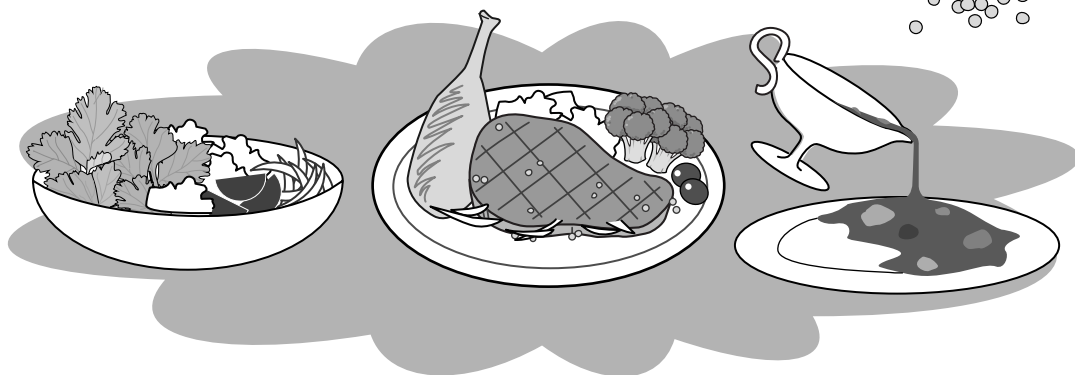
【フェンネル】

むくみ防止や

デトックス効果が

期待できます。

肥満防止にも。



## 健康に

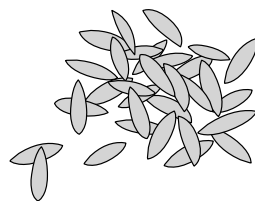
カレー・煮込み・スープ等

【クミン】

ビタミンが豊富で

抗酸化作用が

あり、老化防止にも。



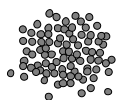
カレー・グリル・炒め物等

【レッドペッパー】

代謝をアップして

体脂肪を燃焼。

美肌効果も。



カレー・肉料理に

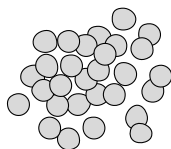
【コリアンダー】(種)

発熱を緩和する。

代謝を上げて

体脂肪を

燃やす。



サラダ・汁物・炒め物等

【コリアンダー】(葉)

食欲増進・血液を

サラサラに。

腸内環境を整え

老化防止にも。



※(葉)は野菜の  
パクチーのこと。

★スーパー等の調味料売り場に、粉末や瓶詰が売られています。カレー粉や七味等、調合してある物も便利です。お料理に合わせてお試しください。