

カレーの栄養成分と健康効果

総務課 稲本 たか子



カレーは日本の国民食と言われるほど親しまれ、家庭でも定番レシピがあり、カレー専門店も増えています。カレーがこれほどまでに人気があるのは、美味しさだけでなく、ワンプレートで栄養バランスの良い食事ができるということにもあります。カレーには独特な香り、色、辛味をもたらすスパイスが使われていて、このスパイスによって栄養価も高まり、旨味も増すことができます。

カレーはスパイスだけでもカレーの味はしますが、食べ応えがあり美味しいカレーには、具材も重要です。日本で親しまれているカレーの基本的な材料と付け合わせにも、栄養があり健康面での効果があります。

じゃがいも

じゃがいもは、炭水化物がメインの栄養成分ですが、タンパク質、ビタミンC、ビタミンB類、葉酸、カリウム、マグネシウムといったミネラルに、食物繊維も含まれています。ビタミンCは、加熱などにより無くなってしまうことが多いですが、じゃがいもの主成分デンプンがビタミンCを守り、カレーで煮込んでも損失が少なく効率よく摂れます。

にんじん

にんじんは、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB6といった栄養成分の他に、カリウム、葉酸などが含まれています。特徴的なオレンジ色の色素にもなるβ-カロテンは、免疫力を高め、病気を予防する効能があり、皮膚や粘膜の状態を良くする働きがあるので、肌の調子を整えてくれます。又、加熱することで吸収が高まるのでカレーはおすすめです。

カレー粉の栄養成分

カレー粉はいくつかのスパイスを調合して作られたもので、様々な栄養成分が含まれています。ターメリック、コリアンダー、クミン、トウガラシといった20～30種をブレンドして焙煎してから、一定期間寝かせているのが、カレー粉の特徴です。鉄、ビタミンA、ビタミンB類、ビタミンE、食物繊維などを含んでいて栄養が豊富です。それぞれのスパイスが持つ栄養効果を一度に摂り入れることができます。

私は、子供のころ、両親が働いていたこともあり、日曜日のお昼は妹と一緒にカレーを作っていました。近所のお店でルーを買い、家でとれた野菜を使っていた記憶があります。私にとってカレーは、家族に喜んで食べてもらえるものだと思います。

玉ねぎ

玉ねぎには、ビタミンC、ビタミンB6が豊富に含まれています。ビタミンB6は、にんじんにも含まれている栄養成分で、タンパク質の吸収を助ける働きをするので、肉やじゃがいもに含まれるタンパク質を効率よく吸収できます。玉ねぎの辛味成分である硫化アリルには、血液をサラサラにする効能があり、血糖値の上昇も抑えてくれます。

肉

牛、豚、鶏、それぞれに含まれる栄養価の違いはありますが、肉全般には、タンパク質が豊富に含まれています。タンパク質は、体の筋肉を作るために必要な栄養素で、激しいトレーニングをする人だけでなく、内臓を動かす筋肉にも必要な栄養成分なので、子供から高齢者まで摂りたいものです。

カレールーの栄養成分

カレールーはカレー粉を使っていたカレー作りをより簡単にして、どんな具材とも合うようにということで、日本の食品メーカーが考え出したものです。カレールーの中には、カレー粉と同じような成分が含まれているので、健康への効能は同じように期待できます。

スマートカーテン

総務課 西村 知子

日ごとに寒さが増してきて、酷暑で寝苦しかった日々が嘘のようです。寒い時期になると毎朝の布団の暖かさが心地よく、目覚めて起き上がるのが苦痛な季節になってきましたね。

朝日を浴びて起床するのは、1日の始まりにとっても効果的であると立証されています。体内の「サーカディアンリズム（概日リズム）」がリセットされ、スッキリ起きて、夜にはしっかり眠るという健康的なリズムを維持できます。朝の光を浴びることで、メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が止まり、目が覚めるという流れがスムーズになります。

他にも色々効果がありますので取り入れたく、できれば目覚ましの神経を逆なでする音ではなく、太陽の明るさで目覚めたい！と思った私が採用したのが「スマートカーテン」です。

スマートカーテンとは

カーテンの開閉を自動化できる家電のこと。カーテンレールに取りつくと滑車がレールに沿って動き、カーテンを物理的に動かせる仕組みです。…カーテンぐらい、自分で開けるよ…そんな感想を持たれるかとは思いますが、根っからの墮落な私は楽する事を、諦めません！（笑）周囲の呆れた視線を無視して導入したスマートカーテン生活。半年経過した現在をレビューします！

スマートカーテンのメリット

- ① 自分でカーテンを開閉する手間が省けること。スマホのアプリで操作ができ、ほかのスマートデバイスとの連携で声での操作も可能です。
- ② 外出先からの遠隔操作ができること。帰りが遅い人もカーテンを開けっぱなしにしないで済むので、防犯・空き巣対策にも期待できます。
- ③ 日光で目覚められること。時間設定や光センサーを活用すれば、日の出と共に自動でカーテンが開くため、生活リズムが整いやすいのがメリットです。
- ④ 工事なしで手軽に設置できること。賃貸でも設置しやすいのは、メリットと言えるでしょう。

私の設定内容は、開く⇒目覚まし時刻にカーテンを開く。閉じる⇒日の入り（地域設定可能）時刻にカーテンを閉める。

音声設定はSiriに、開く⇒「開けて」。閉める⇒「閉めて」と登録し、設定完了。音声設定、そのまま過ぎますが、シンプルが一番です（笑）。スマホに「閉めて」って言うだけでカーテンが閉まるなんて驚き！これが意外と便利です。

実際に起動してみた印象としてはとても音が静かです。特に引かかることもなく、かなりスムーズに開閉できました。

購入時に迷った付属のソーラーパネル、結局買わなかったので充電する事になりますが、半年使用して充電残60%とかなり優秀な充電の持ち具合です。充電が面倒な方はソーラーパネルも使用したら充電の手間はなくなります。

外出先から操作可能なので、旅行や出張で長期不在の場合でも開閉操作ができて、防犯対策や部屋干しの日光対策にもなります。

照度に応じた操作（曇ってきたら閉めるとか）も可能なので、個々のライフスタイルや好みに合わせてカスタマイズできる点が大きな魅力です。帰宅後、玄関開けたらカーテン閉めて照明をつけて音楽を流す…のような快適空間を作る事に一役買ってくれます。誰もいない部屋で、勝手にカーテンが閉まっていく様は、少しホラー（笑）。慣れるまで、これが唯一のデメリットでしょう。

なにより、帰宅後のバタバタした時間の中、カーテンを閉める作業がなくなるのって、ちょっとしたことです。ストレス軽減します！ 伸びしろしかないスマート家電、日常のプチストレス軽減に、是非ご活用ください。

