

脳の活性化第3弾は**高本 純子**がお送りする

「インド人の秘密について」です。

皆様は「インド」と聞いてなにを連想しますか？
暑い・チャイ(甘いお茶)・タージマハル(世界遺産)・数学などがありますが忘れていけないのは、やはり **カレー**でしょうか！

最近とある機関の研究でインドはアルツハイマー病にかかる人が世界一低い国の一つといわれています。不思議な話ですね。

カレーを常食しているのが大きな理由だそうです。

ご存知の方も多いと思いますが、カレーは7種類以上のスパイスを組み合わせる料理です。その中のカレーの黄色を作っているウコン(ターメリック)が大きく関係しているそうです。

伝授して
さしあげよう



←ウコンの花
↓乾燥ウコン



カレーの辛さは関係なく、甘口でも良いそうです。

またカレーとして食べるだけでなく、カレー粉を野菜やお肉、魚にかけたり混ぜたりといった調味料として使うのもお勧めです。

カレーは美味しい
だけじゃないぞえ！



ウコンと聞くと胃腸や肝臓に良い漢方薬としての一面と、生地を染める顔料が思い当たる方も多いと思いますが、ウコンの素晴らしさはそれだけではなく、記憶力が良くなる効果もあるそうです。

中に含まれている「クルクミン」という成分が、記憶力の低下を遅らせる事が分かってきました。カレーをたくさん取るインド人は、アルツハイマー病になりにくいのは、そのおかげなのでしょうね

インド 5000 年の知恵

皆様もご家庭でお試しになってはいかがでしょうか？

「番茶 梅干し 医者いらず」
先人たちの知恵で熱中症の
予防につとめましょう



前月号で熱中症予防対策としてご紹介した梅こぶ茶レクを7月14日(火)~16日(木)の3日間行いました。

その後スライドショーで熱中症についてのおさらいをしました。



梅の中にはすっぱい成分が疲労回復に。そして昆布の中にはヌルヌルの成分が新陳代謝をあげる作用があるそうです。おまけに食物繊維も豊富だとか。塩分やミネラルも取れますので、お茶としてだけでなく調味料やお漬物の味付けなどにもご利用頂けます。



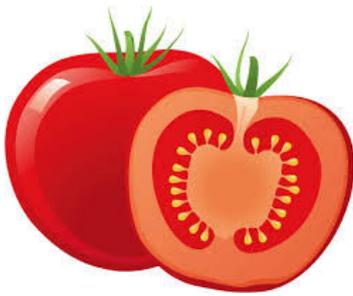
頭と身体に良い
食材のコーナー

このコーナーは食べることで
身体も元気！
おまけに 脳も元気になる食材を
ご紹介します

**青魚と緑黄色野菜と一緒に
食べましょう**

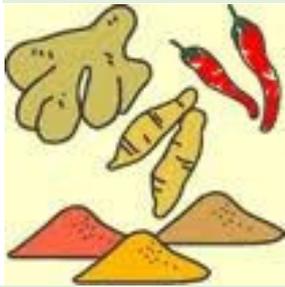


青魚には血液の流れをよくするなどの効果のある成分があるとされています。また緑黄色野菜には身体の老化を防ぐ成分があり、青魚と一緒に食べることでより一層効果を発揮するそうです。



この時期のトマトは最強です！

「赤いトマトを食べると医者が青くなる」と言われるほど栄養豊富です。強力な老化を防ぐ成分や、身体と頭を若返らせる効果もあるそうです。特にこの時期のトマトはリコピンが豊富で、効果効能は更に大きくなります。トマトを多く食べる事で有名なイタリア人は1日にキロ単位で食べるそうですよ。



カレー粉を取り入れましょう！

巻頭でも高本さんがお伝えした通り、カレー粉に含まれるクルクミンが脳の活性化が進むと共に、暑く食欲が落ちるこの時期に食べやすく、汗をかきやすいうってつけの食材です。

そしてこれらの食材を使って

半田管理栄養士の
頭が良くなる魔法のレシピ

鰯のカレードレッシングかけ



巻頭でご紹介
しましたウコン
も簡単に取れ
ますよ

材料 2人分

鰯三枚おろし 30g 4切れ

塩 こしょう

小麦粉 卵 パン粉

油

付け合せ

トマト大 半個

胡瓜 半本

作り方

① 鰯の切り身 1切れを半分に切り、塩コショウで下味をつける

② トマトは皮に切り目を入れて、熱湯に数秒入れてから、氷水につけ、皮と種を除き 5mm角に切りそろえる

③ 胡瓜は塩もみして熱湯に、さっとくぐらせてから、氷水につけて色だしする 5mm角きりにしておく

④ パン粉に油を大さじ 2杯加えて混ぜておく

⑤ ①の鰯に小麦粉・とき卵・④のパン粉の順位衣をつけて魚

<p>ドレッシング</p> <p>カレー粉 小さじ 1 塩一つまみ 玉葱 少々みじん切り 酢 1/4 カップ サラダ油 3/4 カップ 塩 小 さ じ 2/3 コショウ 少々 好みで砂糖 小 さ じ 1/2 ニンニク 土生姜みじん切り</p>	<p>焼きグリルで焼く</p> <p>⑥ カレー粉塩一つまみを加えからいりする ⑦ フレンチドレッシングに⑥を加えてカレードレッシングを作り、トマトと胡瓜を加え、焼きあがった鰯の上に⑦をかける</p>
--	---



ブロッコリーとエビのヨーグルト白和え

<p>材料 4人分</p> <p>ブロッコリー 1 株 ブラックタイガー 8 尾</p> <p>プレーンヨーグルト 250 cc 練り胡麻 大 1・1/2 塩 小 1/2 薄口 小 1 弱 砂糖 大 1・1/2 酢 大 1/2</p>	<p>作り方</p> <p>① ブロッコリーは小房に分け茹でておく ② えびは背ワタをとり酒少々入れて蒸し煮し皮をとって半分切る ③ ヨーグルトは布巾を敷いた網に入れ 2～3 時間水をきる ④ ③に練り胡麻、塩、薄口、砂糖、酢を入れて混ぜ、和え衣を作る ⑤ ①②を④で和える ⑥ 柚子の千切は又は生姜の千切を天盛りにする ＊和え衣の酢はヨーグルトの酸味や食べる人の好みで調節する</p>
--	--



トマトと卵のスープ

<p>材料 4人分</p> <p>熟したトマト 中 1 個 豚肉 40g 酒 塩 片栗粉 少々 卵 1 個 水 4 カップ チキンブイヨン 2 個 塩 こしょう</p>	<p>作り方</p> <p>① 豚肉は細く切り、酒 塩少々片栗粉でつけてまぶしておく ② トマトは湯むきにして皮と種を除き 1 cm角に切る ③ 卵はほぐしておく ④ 鍋を熱し(酒大さじ 1 油小さじ 1)を加えて水とブイヨンを入れる ＊()内をすることでスープのコクが出る ⑤ ④のスープを煮て①②を加え味付け塩コショウしてから③を流し込む</p>
--	---

このメニューで厳しい残暑を乗り切りましょう