

Stop! ざ・メタボNo.30 カレーでメタボ対策

カレーに含まれるスパイスには漢方薬としても使われるものも含まれています。カレーの黄色い色はターメリックの主成分クルクミン。ターメリックはウコンのことです。

ウコンは肝臓の解毒機能を高めることから**二日酔い防止の効果**が期待されていますが、この他にも脂肪分解を促す酵素をつくりだすため、**抗肥満効果**があることが研究者により明らかになっているようです。

たくさんのスパイスが含まれるカレーには、メタボ予防に効果がある食べ物と注目されているようです。但し、食べ過ぎてはメタボ予防にならないので注意しましょう。

たまには**スパイスをたくさん使って本格手作りカレー**を作ってみてはいかがでしょうか。

夏野菜をたっぷり使って煮込むと野菜不足も解消され、食事のバランスもよくなります。

暑い夏だからこそ、**ピリッと辛いカレー**で食欲を刺激して**しっかり食べて夏バテを予防**しましょう！

