

暑い時には、さっぱりした冷たい食べ物が好まれますが、そればかりでは胃腸が冷やされ消化吸収機能が落ちて、さらに元気が無くなります。夏こそ**食欲を刺激するスパイスたっぷりの美味しいカレーで元気に夏を過ごしましょう**。スパイスは脂肪燃焼や代謝促進に効果的なものも多くダイエットにもおススメです。

スパイスは元来「薬」として使われていたものも多く、**「抗菌」「防腐」で食品を守る作用**だけでなく「からだに良い作用」もたくさんあります。



体温を上げて新陳代謝を促したり、余分な水分を排出する作用があると言われるものも多くあり、ほかにも辛味や香味によって塩分を控えた味付けにできることも健康に良い点です。スパイスの効能は、学術的にも証明されており、カレーのスパイスの中には、**糖代謝改善と脂肪燃焼の効果**が学会発表され、**糖尿病やメタボリックシンドローム予防、肥満予防にも効果がある**と言われています。唐辛子の辛味成分カプサイシンも脂肪燃焼を促進する成分として数多くの研究が行われています。