

すーぷかかれー あつあつタイムス 第12号

足立区民のためのスープカレー情報

スープカレーファン急増中！まだまだ増やします！

「すーぷかかれー あつあつタイムス」第12号です。新しい年になつて1ヶ月、2009年も足立区の皆さんにスープカレーのおいしさ、楽しさを知っていただくためにこのニューズレターを作っていますのでよろしくお願いします。1月も隔週で作成していきます！

今回は「スープカレーは身体によい」です。カレーと呼ばれているものの原料としてスパイスが使われています。これが健康によいという理由です。さらにルーカレーよりもスープカレーの方が、多くスパイスを使われていることが多いです（ちなみに当店は20種類以上使っています）。スパイスは人体の中に入って働く薬と捉えられています。体質的に考えられる病気を未然に防いだり（未病両法）体質を改善する作用があります。例えばターメリック。別名ウコン。米国科学学会でウコンに含まれる成分には抗酸化作用があり、がん予防に効果があると発表されています。その他肝機能の強化、高血圧、動脈硬化等を予防し、脳卒中、脳梗塞等の脳血管障害や心筋梗塞等の心臓病の予防や後遺症にも効果があると確認されています。また女性に多い冷え性。冷え性の方は新陳代謝が悪く自律神経のバランスが崩れやすい事が原因なんだそうです。そのためホルモンのバランスも



崩れ、消化機能も非常に悪くなるため風邪も引きやすくなるそうです。そこで冷え性の女性にカレーを食べてもらう実験をしたところ、ほぼ全員手足の血液の循環がよくなり、長時間にわたり、その効果は持続されたんだそうです。これは冷え性の原因である新陳代謝不足、自律神経のバランスの悪さをカレーに含まれるスパイスの効果により、活性化・整えられたためだそうです。血行がよくなる効果のあるスパイスは熱を入れることにより、効果が早く現れるそうです。身体がすぐポッカポカになります。



お好みの量のスープを注いで食べる！新感覚スープカレー「ポー」！



あくまでも薬ではないので絶対とは言いませんが、実際食べていくと変化があるかもしれません。食べながら健康になる、こんな素敵なおことないですよ。そんなスープカレーを初めて食べるという人のために、スープをお好みの量で注いで食べる「スープカレーポー」が2月より登場します。是非！

●● スタッフのひとりごと ●●

どうも、のび太です。今年もよろしくお願いします、なんて言っていたのにもう1月も終わりですか。月日の経つのは本当に早いですね。オバマさんがアメリカ大統領に就任しました。47歳という若さでアメリカ大統領ですからね。でもクリントンさんも就任当初は47歳だったんですね。一番若かったのは43歳でケネディ。日本で一番

若かったのは安倍晋三さんの52歳。1841年に就任した第9代ハリソン大統領は就任1ヵ月後に肺炎でなくなったそうで、それ以降20年周期で悲劇が起こるジンクスがあるんです。1861年に就任したリンカーンで劇場で暗殺、その後ガーフィールド、ルーズベルト、ハーディング、ルーズベルトも悲劇に見舞われ、有名なケネディも1961年に就任しています。1981年就任のレーガンも暗殺に巻き込まれました。今回は2021年でオバマさんには関係ないんですけどね。

ヘルシースパイス 講座 その10 ジンジャー編

ガリや紅しょうがとして日本では薬味に使われますが、海外では甘味として多く焼き菓子に用いられています。また肉や魚のにおい消しに使われます。中国では2000年以上前から使われているだけのことはあって、冷え性の改善、血行促進、筋肉痛の緩和などの効果があります。

お豆なママ知識。 3年B組金八先生

金八先生の名前の由来は、金曜八時に放送していたからではなく、「八人兄弟の末っ子で苦労して先生になった」という設定だったそうです。いつの間にかその設定は無くなってしまったそうですが、番組が始まった当初実は金八先生の第一候補はなざら健吾さんだったそうです。しかし最初の喫茶店での顔合わせの時、昼間だというのにいきなりビールを飲み始めたなざらさんを見て、第二候補の武田鉄矢さんになったそうです。

この日何の日？ 2月1日

- テレビ放送記念日
- ニオイの日
- 生活習慣病予防週間 などなど



1953年にNHKテレビ放送を開始したそうです。今となっては当たり前前のテレビも、最初はびっくりだったでしょうね。ゴロはあっているけど、ニオイの日ってどうなの？って気がします。

<<編集者より>> いつもご愛読ありがとうございます。インフルエンザが流行しているようです。私の周りにもコホコホという声がちらほら……。気温が低く、空気が乾燥しているとウィルスが増えとか……。部屋を乾燥させないようにするだけで大分違うようです。私の職場は常にスープの熱気で乾燥することは免れています（汗）何より風邪を引くと本人が一番辛いからです……。皆様も体調には十分お気をつけ下さい。

発行元：東京スープカレー Cahaya
 発行者：草野 能史
 住所：東京都足立区一ツ家1-22-18
 電話：03-5831-8900
 チャハヤホームページはこちら
<http://www.cahaya.co.jp/>