

発行元：有限会社デファクト
スタンダードシステム出版部
編集・記者：広濱栄人
住所：東京都足立区一ツ家 1-22-18
電話：03-5831-0678

新発売！【これぞ、夏バテ解消】スープカレー



「だるい」「食欲がない」「何もしたくない」夏バテの大きな三つの症状である。この夏バテの厄介なところは、痛みを伴うわけでもなく、ただ、無気力状態になってしまうことだ。

実は、この三大症状の原因は睡眠不足を除くとほぼ「胃腸機能低下による食欲不振」しかない。と消化器系医師は言う。では、なぜ、胃腸機能低下による食欲不振が起きてしまうかという点、①暑さで汗をいっぱいかくことによる水分とミネラル不足。②冷たい飲み物の過剰摂取。③室内外の気温差と体温の影響からくる自律神経の乱れ。以上の三点。

つまり、この三点を補い、食欲を促進してくれる「夢のような料理」があれば、夏バテに悩まないで済むということになるのだが・・・。

実は、夏バテというものを分析し、その解消に役立つ料理を開発したシェフがいる。東京スープカレーCahaya 総本店の草野氏だ。彼によると、まず倦怠感や疲労感撃退に有効な栄養素は「ビタミンB1」という。このビタミンB1は、米飯などの糖質をエネルギーに変える働きがあるのだが、それが不足してしまふと、エネルギーにうまく変えられず疲労物質が蓄積してしまい体が疲れやすくなってしまふ。と力説する(笑)



さらに、このビタミンB1は、気温が15℃から35℃に上昇すると、体内で消費されるビタミンB1は3倍になるといふ。だから、そんな有効成分を多く含む食材の代表といえは「豚肉」であるが、食べやすいように余分な脂を落とししゃぶしゃぶ風にして提供するとのこと。

次に、夏バテにおいて有効な夏野菜は、トマトだと断言する。

「トマトが赤くなれば、医者も青くなる。」という諺？もある通り、リコピンによる美肌効果・老化抑制など「抗酸化作用」が強いことは有名であるし、ビタミンA・C・Eなど、風邪などの感染症予防やストレスに強くするなどのビタミンの摂取に役立つ。

そして最後に、スープカレーそのものである。まず米飯以上に炭水化物を摂取しないように、過剰な小麦粉は使っていない。また、スパイスは食欲を刺激する上に、胃腸を温め、代謝をあげるの自律神経の乱れ正すことにもなるわけだ。

彼は、料理を作る上で、常に「お客様にとって良いこと」を出発点に考えるそう。この夏、その「良いこと」の具現化が「スープカレー豚しゃぶ&丸ごとトマト」である。実に、理に適った夏の季節料理といえよう。

今週のキになる。

お元気ですか？のび太です。さて、今週のキになるは・・・「スープカレーを食べるとIQが7上がる？」です。

2011年に開催されたカレー再発見フォーラムで脳科学者の茂木健一郎先生は、「インド人は長い間カレーを食べ続けている。そして、天才数学者が沢山出ている。この二つの事は関係していると思わないか？」と問いました。

そして、茂木先生は、こんな実験を行いました。一つはスパイス有りのカレーを食べさせ、もう一つはスパイス無しのカレーを食べさせて簡単な問題に答える実験を行ったそうです。

すると、スパイス有りを食べた人は、平均回答時間が0.4秒早くなったというのです。これを知能指数に置き換えるとなんと「7」も上がることに相当するそうですよ。

なんでも、スパイスの香りを嗅ぐことで脳の司令塔が刺激され、脳が活性化されたと茂木先生は言っています。

そういうえば、スパイスを常食しているインド人の方々は数学・計算能力に長けているのは世界的にも有名ですね。今の時期、暑さで、頭がボーっとして仕事にキレがない人にもうってつけかもしれませんよ(笑)



【今日の名言】「負けたことがある」というのが いつか 大きな財産になる。マンガ「SLAM DUNK」

★わかるかなあ？

さて、前号の問題は・・・というように、前号は心理テストでした。

Q・直感で答えてください。あるお笑い芸人として大成功した人物がいます。その芸人が大成功した一番のポイントは何でしょうか？

直感で思ったことを忘れていませんか？

実は、あなたが直感で思ったことは、あなたが今一番必要なこと、もしくは、欲していることだということです。例えば笑いと答えた人は今あなたの生活で笑いが欠けているかもしれないということになるわけです。

では、今週の問題。

Q・ある大金持ちが骨董品屋で珍しい壺をみつけました。しかし、店主は、「非売品なので、値段はつけられない」と言っています。どうしても値段を知りたい大金持ち、値段を知る為にあることを思いつき実行に移しました。さて、そのあることとは、何でしょうか？

なせまた、マレーシア航空機なのだろうか？今年3月に、南シナ海で消息を絶ち、未だミステリーの渦中にあるのに。

墜落現場の惨状をみれば、一瞬にして、機体が粉々になってしまったようだと、素人でもうかがい知れる。南の島へバカンスに行く途中だった人もいるだろう。

尊い295名の命が散った。親ロシア派武装勢力との争いが続く、ウクライナ東部での出来ことである。早速、ミサイルを撃つのはどちらか？の応酬が始まったが、「命令に従っただけ」という人が、どちらかで息を潜めているのは、間違いはない。

295名とその遺族のむごすぎる運命を思う時、真実をわかりやすく、誰が見聞きしても明確に示してもらわずにはいられない。

ところで、この旅客機に邦人が多数搭乗していたら、政府はどう対応するのだろうか？明らかに、ミサイルでの撃墜である。

墜落現場での活動・調査に自衛隊を送りこむのか？「集団的自衛権」の対象外で終わるのか？

編集後記

なせまた、マレーシア航空機なのだろうか？今年3月に、南シナ海で消息を絶ち、未だミステリーの渦中にあるのに。

墜落現場の惨状をみれば、一瞬にして、機体が粉々になってしまったようだと、素人でもうかがい知れる。南の島へバカンスに行く途中だった人もいるだろう。

尊い295名の命が散った。親ロシア派武装勢力との争いが続く、ウクライナ東部での出来ことである。早速、ミサイルを撃つのはどちらか？の応酬が始まったが、「命令に従っただけ」という人が、どちらかで息を潜めているのは、間違いはない。

295名とその遺族のむごすぎる運命を思う時、真実をわかりやすく、誰が見聞きしても明確に示してもらわずにはいられない。

ところで、この旅客機に邦人が多数搭乗していたら、政府はどう対応するのだろうか？明らかに、ミサイルでの撃墜である。

墜落現場での活動・調査に自衛隊を送りこむのか？「集団的自衛権」の対象外で終わるのか？



Cahaya's news

スタッフ大募集！

職種 ①ホール・調理補助スタッフ(経験不問)
②女子事務スタッフ
時給 ①900円～(研修期間)は870円)
※22時以降1125円、土日祝出勤は時給+20円
②870円～(word・excel出来る方)
連絡先→03-5831-8900 担当:草野

QRコードを読み取って↓↓

Cahaya は、会員様には特別な情報やおトクなイベントの案内を優先的にご案内する”優越感”を差し上げます。ぜひ、会員になってください。笑えますよ！

朝・スープカレーダイエット試してみませんか？

あの現職大臣が実証済み！ただ今、【2週間お試しセット】を送料無料で絶賛販売中！美味しく、簡単に、続けられるダイエット法です。詳しくはこちら→<http://cahaya.shop-pro.jp/>
【Cahaya オンライン】検索でもOK！