



1月22日は「カレーの日」

毎年1月22日は「カレーの日」であることを、皆さんはご存知でしょうか。制定されたのは1982年。学校給食35周年を記念して、全国の小中学生、約800万人に一齐に「カレーライス」を提供したことが由来とされています。数ある給食メニューの中から、カレーが選ばれたのは、子供たちがアンケートで選んだことが理由です。当時から、カレーが人気のメニューであったことが伺えますね。

カレーと海軍

カレーがインドからイギリスに渡り、日本に伝わったのは明治初期。当時、イギリス海軍では、牛乳を使用したシチューが人気でしたが、長期保存がきかないことから、具材を変えずにカレー粉で味付けした、カレーが広まりました。イギリス海軍をお手本にしていた日本海軍もそれを採用し、軍隊食として定着し、やがて国民食となりました。また、日本で親しまれている具材の「じゃがいも・人参・たまねぎ」は、明治末期に開発された日本独自のスタイルで、インドやイギリスにはありません。日本のカレーは、ベースの味を変えなくても様々な食材と相性が抜群です。お好みの旬の食材を入れながら楽しんでみてください。



～日々の食事で冷え性対策

様々な症状をもたらす「冷え性」

「冷えは万病のもと」といわれるように、手足の冷え、疲労感、便秘、肌荒れなど様々な不調を引き起こします。原因として、ストレスによる自律神経の乱れや筋肉量の低下による血行不良、新陳代謝の低下、冷たいものを好む食生活などがあげられます。

発酵食品のパワーで「温活」!

食材を微生物などの働きで発酵させた、発酵食品。含まれている微生物が、腸内細菌の動きを活発にさせ、エネルギー代謝を高めてくれる効果が期待できます。代謝を高めることで体温が上昇し、身体の中から温めることができます。また、ビタミンB群や必須アミノ酸が豊富に含まれており、血行を促進する効果もあるといわれています。生活習慣が深く関わっている「冷え性」。日々の食事の見直しが冷え性改善に繋がります。まずは温かい味噌汁など、身近な発酵食品を使った料理から取り入れてみるのはいかがでしょうか。



発酵食品を使った 豚肉のキムチ炒め

(1人分)エネルギー：199kcal 炭水化物：12.6g
タンパク質：14.4g 脂質：9.5g

おすすめレシピ



材料(2人分)

- ・豚肉 100g
- ・白菜キムチ 200g
- ・玉ねぎ 100g
- ・ニラ 50g
- ・ごま油 小さじ1
- ・醤油 大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ニラと豚肉は3cm幅に切ります。
- ②フライパンでごま油を熱し、豚肉を入れて炒めます。
- ③豚肉に火が通ったら、キムチ、玉ねぎを加えてさらに中火で炒めます。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、ニラと醤油を加え、さっと中火で炒めます。
- ⑤火からおろし、器に盛りつけて完成です。