

# ライフアスだより



2026年1月号



## カレーで身体を温めよう

あけましておめでとうございます。1/22はカレーを製造する事業所の全国団体である全日本カレー工業協同組合が制定した「カレーの日」です。1982年の1/22に全国の小中学校でカレーが給食に出されたことが由来とされています。カレーにはたくさんのスパイスが使われており、これらのスパイスには血行を促進し、身体を芯から温める効果があります。スパイスカレーや旬の冬野菜カレーを食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



### カレーの健康効果



カレーには、消化促進・抗酸化作用・免疫向上などの健康効果があり、様々なスパイスがその効果を高めています。カレーに使われる主なスパイスとその効能は、右の表のとおりです。

#### ①消化促進

カレーに含まれる辛味成分は、消化器の粘膜を刺激し、消化液の分泌を促進します。

#### ②抗酸化作用

スパイスには抗酸化物質を含んでおり、老化や病気のリスクを軽減する効果があります。

#### ③免疫力向上

スパイスは免疫系を強化する効果があり、日常的に摂取することで健康維持に役立ちます。

#### ④血管健康の改善

脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化疾患の原因になりうる血管内皮機能障害の予防に役立つとされています。

### カレーに使われる主なスパイスとその効能

コリアンダー	• 脳の炎症改善 • 血糖値上昇抑制効果 • 抗菌効果	ナツメグ	• 消化促進 • 鎮痛作業 • リラックス効果
カルダモン	• 脳の血流増加 • 呼吸器の不調改善 • 育毛促進	クミン	• 食欲増進 • 消化促進 • 脂肪燃焼作用
シナモン	• 毛細血管の保護、修復 • 血行促進 • 代謝促進	クロブ	• 冷え改善 • 殺菌作用 • 鎮静作用

※子宮収縮を促す作用があるため、妊娠中は注意が必要です。



### カレーにおすすめの冬野菜



#### れんこん

ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2等のビタミン類や食物繊維に加え、カリウム、鉄、カルシウムなどのミネラルも多く含まれ、栄養の宝庫です。

#### ブロッコリー

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB群が豊富に含まれています。

#### 大根

ビタミンCや消化酵素が含まれます。いずれも過熱に弱いですが、加熱することで大根自体は甘みが増します。葉の部分にもβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンB群が豊富に含まれています。

#### 長ねぎ

白い部分はビタミンC、硫化アリルが多く含まれています。青い部分はβ-カロテンやカルシウム、セレン等のミネラルも多く含まれています。

#### かぶ

大根と同様に根の部分にはビタミンCが多く含まれ、ナトリウムの排泄を促すカリウムも多く含まれています。



### チキンのスパイスカレーに挑戦!!



市販のルウを使わない、スパイスカレーを作ってみましょう。基本のスパイスは3種類（ターメリック・クミン・コリアンダー）でオッケーです。

比率はターメリック1：クミン3：コリアンダー3がおススメです。

#### 【材料】4皿分

鶏手羽元12本 玉ねぎ（みじん切り）中1個分  
にんにく・しょうが 大さじ1杯  
カットトマト1/2缶 塩小さじ1  
ターメリック小さじ1/2 クミン大さじ1  
コリアンダー大さじ1 サラダ油適量 水500ml  
ごはん 適量

#### 【作り方】

- ①鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎとニンニクしょうがを炒める。
- ②カットトマトと塩、スパイスを入れ、炒める。
- ③鶏肉を加えてさらに中火で2分程炒める。
- ④水を入れてふたをし、弱火で20分煮込む。  
塩で味を調整してできあがり。



ライフアス  
レシピは冬野菜  
を使ったポーク  
カレーです。



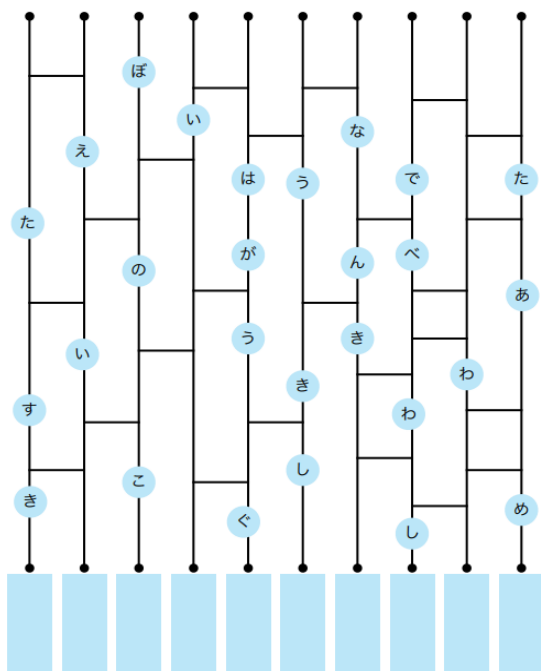
## 脳トレ まちがいさがし 初級編

下のイラストの中にまちがいがあります  
まちがいをさがして、脳を働かせましょう  
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



## 脳トレ 文字ひろいあみだくじ

あみだくじをたどって、途中の文字をひろっていくと  
言葉になります。下のマスに答えを書きましょう。



まちがいさがし  
の答え

次回もお楽し  
みに！！



## ライフアスレシビ

### 大根と白菜のポークカレー



【材料】4皿分

カレールウ1/2箱 豚肉薄切り250g 大根300g  
白菜200g 長ネギ1/2本 水550ml  
しょうが適量 塩コショウ適量 サラダ油  
ごはん お好みで

【作り方】

- ①豚肉に塩コショウしてもみこむ。大根はいちょう切りにする。白菜の芯の部分は2cm角に切り、葉の部分はざく切りにする。長ねぎは斜めの薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①の豚肉と大根を入れ炒める。大根が透き通ってきたら、白菜の芯と長ネギを加えてさらに炒める。
- ③水を加え沸騰したらアクを取り、弱火で15分程煮込み、白菜の葉を加えてさらに5分煮込む。
- ④いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤お皿にご飯とカレーを盛りつけて出来上がり。



## 連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

### 第3話 よしのさん、猫に学ぶ転倒予防

今日の訪問先は、猫のモモちゃんと暮らすよしのさん（83歳）の家。  
ドアを開けると、モモちゃんがスッと足元へ。

「この子ね、私が立つと必ずついて来るのよ」  
「心配してるんですかね」とまどかさん。  
「この前、転びそうになったら、”ニャ！”って頭突きして止めてくれたのよ」



まどかさん、ふと思い当たる。  
「よしのさん、モモちゃんの動きって、とても良いお手本なんですよ」  
「えっ？猫が？」  
「まずは、①ゆっくり動く。急に立ち上がらないで、伸びをしてから動くんです」  
「確かに、モモはいつも伸びてるねえ」  
「②足元を確認してから歩く。猫って、必ず一度止まって周りを見ますよね」  
「最後に③段差は慎重に、猫でも降りるときは慎重なんですよ」

モモちゃんが”どうだ”と言わんばかりの顔。  
「なるほどねえ。私も今日から猫みたいに動くわ」  
「急がば、猫歩きですね。」

今日のひとこと  
慌てずゆっくり。転倒予防は猫の歩き方にあります。

つづく

