



世界四大スパイス



暑さが続く夏、スパイスの効いた辛いカレーが無性に食べたくなる時があります。カレーに含まれるスパイスには、防腐効果、食欲増進、消化促進の効果があり、夏バテ防止にもなります。

現代でも様々な料理に活躍するスパイスですが、大航海時代ではスパイスの産地を巡り争奪戦が繰り広げられるほど重要な食材でした。世界各国の代表的なスパイスはどんなものがあるのでしょうか。

●こしょう

日本の家庭でもお馴染みのこしょう、ピリリと味を引き締めたり、食欲増進効果があります。中世のヨーロッパでは、一握りのこしょうが牛一頭分もの価値があったそうです。



●ナツメグ

インド原産、肉料理や乳製品の臭み消しに使われます。日本ではハンバーグなどに使われます。大量摂取しすぎると、幻覚症状を起こすので注意が必要です。



●クローブ

インド原産、フトモモ科のつばみを乾燥させたものです。紀元前からインドや中国で消毒、殺菌に使用されました。また、エジプトのクレオパトラはクローブから抽出したオイルを使用していたそうです。



●シナモン

アップルパイなどの洋菓子や、豚の角煮などの中華料理に使われます。日本には、こしょうと同様に8世紀頃中国から伝来したと言われます。



上記四つのスパイスは、世界四大スパイスと言われます。商品にもよりますが、どれもカレー粉の原料として使われています。日本でも、わさび、しょうが、しそ、山椒など「薬味」として使われる事が多い食材は、和食のスパイスです。どれも夏の食欲増進にぴったりです。日本、世界問わず、スパイスを楽しんでみましょう。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック