

Weekly コラム

平成 28 年 9 月 27 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

黄金のミルク

ウコンと言えば、二日酔い防止に効果がある食品というイメージを持たれている方も多いと思います。2006 年にハウス食品から発売された「ウコンの力」が、そのイメージに大きな影響を与えているようですが、このウコンには二日酔い防止の効果以外にも、とても多くの効能があり、最近ではスーパーフードと言われていることをご存知でしょうか。

今年 4 月にグーグルから発表された「フード・トレンドズ・レポート」によると、2015 年 11 月～2016 年 1 月のウコンに関するインターネット検索数が 56%も上昇し、同レポートでは「健康食品界で人気急上昇中のスター」と評されています。特に、美容と健康に敏感な女性の注目を集めたのが、「ターメリック(ウコン)ラテ」です。スロージューサーと呼ばれる低速回転のジューサーで作った(コールドプレスした)ターメリックジュースに、アーモンドミルクやココナッツミルクなどを混ぜた飲み物です。海外では朝のモーニングコーヒーの代わりに飲む人が増えているようです。また、ウコンの原産地インドでは、5000 年前から伝わる伝承医学(アーユルヴェーダ療法)にも使われていて、ターメリックラテは風邪の特効薬として家庭でも飲まれています。

ウコンに含まれる成分の中で最も注目されているのがクルクミンです。クルクミンには関節痛や筋肉痛を和らげる抗炎症作用があり、さらに肌のキメを整えてくれる美肌効果もあります。また、消化器官の細菌感染を抑え、糖尿病予防

などの効果も期待されています。最近の研究では、記憶機能全般を高めることがわかり、アルツハイマーの治療に期待されています。さらに、癌の発生や増殖、転移に関わる分子経路をブロックし、癌細胞そのものを破壊して免疫を高めてくれる効果も発見されています。ただ、このような効果があるからと言って、大量に摂取することは避けなければなりません。

これはウコンに含まれる代謝を促進させる物質が、肝臓にいつも以上の負荷を掛けてしまい、肝機能の低下や肝障害に陥る恐れがあるからです。適切な摂取量は、乾燥ウコンで 1.5～3.0g(小さじ 1～1.5 杯程度)です。ただクルクミンは、水に溶けにくく体内吸収率が非常に低いため、豆や黒コショウ、オリーブオイル等の油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。また、ウコン料理として有名なカレーですが、イースト菌のナンと乳酸菌のラッシーとの相性が良く摂取効果が高まるため、この組合せはとて理に合っています。スーパーフードとして期待されているウコンを日々の食事の中にうまく取り入れて、その色の通り健康で輝いた人生を送りたいものです。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。