

『ヘルスフードとしてのカレーの話』

インドではアルツハイマー病患者数がアメリカの4分の1
イチロー選手はカレーライスを常食して集中力アップ

北里大学理学部 児嶋 脩

長い間、アラブ諸国が熱帯アジアのスパイス権益を独占していました。15世紀に入ると、ポルトガルやスペインが東南アジアへの海路の開拓を競い合い、1498年バスコダガマはアフリカ南端を巡ってインド西岸に到達しました。17世紀にはオランダも進出、やがてイギリス、フランスも参入してスパイス貿易を廻って争います。イギリスはインドを20世紀中頃まで植民地として支配しましたが、この間インドに滞在したイギリス人は暑さによる食欲不振に苦しめられます。やがてインド人達の食事を取り入れることで、食欲を回復、体調を取り戻しました。そして、本国に帰国してからも、その味を楽しみました。やがて王室料理にも取り入れられるようになり、18世紀末には Crosse & Blackwell 社がカレー粉の販売を始めました。

日本海軍は横須賀においてイギリス海軍の指導を受けていましたが、かれらは軍隊食のカレーをパン食で取っていました。しかしパンでは力が出ないと、ライスに変えて食べは始めたのです。これが今日“カレーの街よこすか”宣言を謳って、町おこしに一役かっている由来です。

1872年（明治5年）には「西洋料理指南」（敬学堂主人）や「西洋料理通」（仮名垣魯文）が出版され、洋食としてのカレー調理法が紹介されています。1877年には西洋料理店風月堂のメニューにカレーライスが登場しました。1902年（明治41年）「海軍割烹術参考書」にカレーライスのレシピが掲載され、全国へ拡がります。1923年（大正12年）S&B食品がカレー粉を国産化し、1955年（昭和30年）固形ルウが発売され、簡単にカレー料理が楽しめるようになりました。大衆化することで和歌山でのヒ素入りカレー中毒事件のような悲しいこともありました。現在、レトルトカレーが手軽さもあって伸びているようです。

ところで、本場インドではカレーは数千年の伝統料理です。常備10数種のスパイスを用いて、地域により種々の素材と家族の好みに合わせて、自在に組み合わせで日替わりメニューを仕上げています。

I デリーより北の地方では四季があり、冬には体を暖めるスパイスを多く使い

II マドラスなど南の暑い地方では発汗作用があり涼しく感じるスパイスを使います

III 雨の少ない砂漠地方では羊の料理が中心で

IV カルカッタなど東ベンガル湾沿いでは海の素材を使います

中央部では様々な地域の料理が混在しています。駅弁や機内食では「ベジタブルあるいはノンベジタブル」という聞き方をしている、後者には鶏肉が入っていました。

カレーの主材であるウコンの効能としては消化促進、整腸作用、利尿、降圧、発汗、解熱、血行促進、抗菌作用、利胆、通経作用と文献に記載されていますが、体を冷や

すので、胃炎や胃潰瘍には好ましくないとの指摘もあります。また、通経作用を有することから、妊娠中の女性は流産の危険性があり、量に注意が必要です。

ウコンには VitE の 10 倍の抗酸化作用を有するクルクミンを含み、ガン予防が期待されています。1990 年アメリカの国立がん研究所を中心に実施された「デザイナーフーズ」プロジェクトで、疫学的調査から作られたピラミッドを見て少々驚きました。我々が日頃作るカレーの食材の多くがこの中に含まれているからです。ターメリック、ニンニク、ニンジン、タマネギ、ジャガイモなどです。

科学技術庁放射線医学総合研究所の稲野博士は多くの研究者が、舌、食道、大腸、皮膚、乳、肝臓などのがん予防に効果あるとの論文を発表していることに触発され、自身もラットを用いて、クルクミンが肝臓、乳、大腸がんなどの発生抑制を確認して、「急性毒性や慢性毒性もなく、ウコンは酒飲みだけのものではない」と述べています。

フラッシュイとコーレは、70 歳以上のアルツハイマー病患者数がインドではアメリカの 4 分の 1 程度であることから、ウコンに注目し、ラットの海馬へ蛋白質アミロイドベータを一ヶ月間注入し、クルクミン投与群とコントロール群を比較したところ、脳内のアミロイドベータ沈着やミクログリアの量に有意差を確認しました。その後、ジャンとフィアラはクルクミンがマクロファージのアミロイドベータの捕食力を強め、老人斑の生成を抑え、神経細胞を護っていると報告しました。

東北大学大学院農学研究科の浅井明と宮沢陽夫は、クルクミンが肝臓や血清のコレステロールを低下させ、脂肪の吸収は阻害しないものの、中性脂肪の蓄積を抑制した。脂肪酸の新たな合成抑制でなく、分解に関わっている可能性を示しました。大腸癌の発生は脂肪の吸収阻害が関わっていると見られていることから、クルクミンの作用は好ましいと記載しています。

2008 年春、イチロー選手が NHK の取材に、この 7 年間朝食にカレーライスを摂取して来た事を明かしました。日本薬科大学の丁宗鐵教授はカレーライスを食べ、交換神経が刺激され、脳の血流量が 2~4%増加し、集中力をアップし、さらに筋力の向上に働いていると解説しています。

このようにカレーは中々の力持ちです。日本人は平均して週一でカレーを食べているようですが、インド人には及びません。食材と料理法を工夫することで、色々なカレー料理が楽しめます。その結果、健康で華麗な人生が送れたら素晴らしいですね。