

健康志向のカレーが増えている

<b>商品名</b> ヘルシーオカレー 野菜の旨み まろやかタイプ  <b>メーカー</b> ハウス食品   <b>税込み価格</b> 257円  <b>主な特徴</b> 1食分の塩分やカロリーを自社製品比で30%カット	<b>マイサイズ</b> いいね!プラス 塩分が気になる 方の欧風カレー  大塚食品   184円  1食あたりに含まれる塩分を1/2に設定し、摂取量を計算しやすい	<b>健康道場</b> かける一膳分 (ほうれん草カレー)  サンスター   3240円  1セット10袋。米ぬかやほうれん草のペーストを配合したレトルトカレーソース	<b>仁丹の</b> 食養生カレー  森下仁丹   1404円*  1箱10袋入り。甘茶などの生薬をスパイスとして配合	<b>畑のカレー</b> たっぷり野菜と 鶏肉のカレー  アサヒグループ 食品   292円  フリーズドライの技術で固形化したカレーソースにお湯を注ぐと約60秒で完成
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

\*ハウス食品は想定価格。その他は希望小売価格

老若男女問わず広く好まれていくカレー。専門店などで食べられるほか、家庭の定番メニューの位置づけも揺らぎがない。最近では塩分やカロリーなどに気を配る消費者に向けて、健康志向のルウやレトルト商品などが登場している。  
(大郷秀爾)

# カレーも健康志向

調査会社マイボイスコムが昨年実施した「カレーに関するアンケート調査」でカレーを食べる頻度を聞いたところ、「月に2〜3回程度」が37%、「月に1回程度」が29%、「週に1回程度」が11%となった。

## 自宅で作る 83%

また、どのようなカレーを食べるかという問い(複数回答)には、「自宅でルウ、あるいはスパイスなどから作る」が83%と最も多かった。次いで「レトルトカレー」(45%)、「外食」(25%)と続き、自宅で食べられる頻度の高さが読み取れる。

## 塩分控えめ◆生薬配合

手軽に作れる商品としてはレトルトカレーが定番だが、アサヒグループ食品の「畑のカレー たっぷり野菜と鶏肉のカレー」(同292円)はフリーズドライの技術を使ったカレー。付属の容器に野菜などの具材入りの固形カレーソースを入れてお湯を注ぐと、約60秒でできあがるという手軽さが売りのだ。

調理の時間を省き、朝など忙しい時でもすぐ食事が取れるようにした商品もある。

ハウス食品が昨年8月に発売した「ヘルシーオカレー 野菜の旨みまろやかタイプ」(税込想定価格257円)は、1食分の塩分やカロリーを自社の「パーモントカレー」と比較して30%カットしたカレールウ。一般的なルウに含まれる塩分は

1皿あたり約2gだが、1・4gに抑えた。野菜や果実の甘みやうまみを加え、塩分を減らしてもおいしく感じられるように仕上げたという。

健康的な材料にこだわった商品も多い。

サンスターの「健康道場 かける一膳分(ほうれん草カレー)」(同3240円)は、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む米ぬかを配合したレトルトカレーソース。ペースト状にしたほうれん草も加えており、不足しがちな緑黄色野菜の摂取を補うという。

高血圧など生活習慣病を予防する観点から、塩分の摂取量を気にする人は多い。厚生労働省が改定した2015年版の食事摂取基準では、1日の食塩摂取の目標量は男性8・0g未満、女性7・0g未満(いずれも18歳以上)と以前より低く設定された。こうした動きの中で、塩分を控えめにしたカレー関連商品も増えている。

調剤薬局で販売される商品で、同社は「薬局を訪れる人は塩分を制限されている高血圧の人も多い。塩分の摂取量を計算できればメニューの選択肢も広がる」と話す。たんばく質が不足気味の人向けに、1食分のたんばく質を10gに設定したタイ

森下仁丹が漢方専門店を展開する薬日本堂と共同開発した「仁丹の食養生カレー」(同1404円)は、仁丹にも使っている甘茶や桂皮(シナモン)をはじめとする生薬をスパイスとして配合している。

■カロリーカット  
大塚食品が今年3月に発売した「マイサイズ いいね!プラス 塩分が気になる方の欧風カレー」(税込み希望小売価格184円)はレトルトカレーで、1食あたりに含まれる塩分を1

大塚食品が今年3月に発売した「マイサイズ いいね!プラス 塩分が気になる方の欧風カレー」(税込み希望小売価格184円)はレトルトカレーで、1食あたりに含まれる塩分を1

健康的な材料にこだわった商品も多い。

サンスターの「健康道場 かける一膳分(ほうれん草カレー)」(同3240円)は、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む米ぬかを配合したレトルトカレーソース。ペースト状にしたほうれん草も加えており、不足しがちな緑黄色野菜の摂取を補うという。