



健康市場

第191号

〒193-0942
八王子市桐田町 538-15
Tel : 042-661-6047
発行元：永生会 栄養科
発行日：H25. 7. 1
責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

シソ



7月は青シソ、赤シソ、ともに旬を迎えます。青シソは、お刺身の飾りとして、よく盛り付けられています。シソは飾りにしておくにはもったいないほど**βカロテン**や**ビタミンK**などの栄養素を豊富に含む食品なんです！

<生薬でもあるシソ>

またシソの葉は漢方の生薬としても使われ、咳止め、解毒、利尿の作用があるとされています。特に赤シソは紫蘇葉（しそよう）と呼ばれ「香蘇散」という漢方薬に使われています。大昔、中国の名医・華陀が、カニの毒にあたって死にそうになっている少年に、シソの葉を与えて、命を救ったという話が古典に残っており、それほどシソの解毒作用は有名だったとされています。

近年では、シソに含まれる**ロスマリン酸**という物質が、アレルギー疾患に有効である可能性があるという報告されており、花粉症や、じんましんに効果があるのではないかと研究されています。

<シソの使い方>

赤シソはアクが強く、料理に使うには、アクを抜いて塩につけたりと手間がかかりますが、梅干しを作るには必須の品です。青シソは、そのまま冷ややっこに添えたり、そばやそうめんの薬味として使ったり、またお肉を巻いたり沢山使い道があります。料理に色と香りを足すことができる便利な食材です！ぜひ使ってみてはいかがでしょうか。

7月7日は七夕



7月の行事といえば7月7日の七夕を考
える方は多いのではないのでしょうか？

七夕といえば、
笹を飾り、短冊に願い事を書く
天の川が見える

ひこ星とおり姫が年に一度会える など…

そんな七夕に食べる料理はなんでしょう？

現在では、**そうめん**を食べるとい**う方が多い**ようです。
ではなぜそうめんが食べられるようになったのでしょうか？

昔、中国では七夕に「索餅」という食べ物が食べ
られていたそうです。実際にどのような食べ物だ
ったのか詳しくは分かっていませんが、日本の古
典によると、小麦でできた麺であると考えられて
います。これが変化してそうめんを食べられるよ
うになったと考えられています。



そうめんは夏野菜とも相性が良く、また食欲が
ないときでも食べやすいです。ナスやキュウリ、
みょうがやシソなど色々なものをいれて七夕を
楽しんでください。

東京医療保健大学 医療栄養学科 大門麻未 村田裕介

参考

芹沢勝助 他『自然のクスリ』2000. 7. 7

All About 花粉症対策に注目 ロズマリン酸 <http://allabout.co.jp/gm/gc/301255/>

All About 七夕に食べる「索餅」とはなんぞや？年中行事と食文化

七夕 <http://allabout.co.jp/gm/gc/72985/>