



野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第4回

和風ハーブ “しそ” のチカラ



～香りよく、栄養がギュッと詰まった“しそ”のパワーをご紹介♪～

“しそ”は中国原産の植物で日本でも古くから栽培されてきました。漢方で「蘇葉」(ソヨウ)と呼ばれる、赤しそを乾燥させたものは、不安や抑うつなどの精神状態を安定させる目的で活用されています。添え物だけにしておくのはもったいない魅了を持った“しそ”。“しそ”のチカラを知って日々の食事に取り入れてみましょう。



実が入った穂じそ

“しそ”はよく洗い、キッチンペーパーを重ねてやさしく水気を拭き取ってから使いましょう。

しそと花穂じそ



＜うれしい“しそ”の効果＞

★アンチエイジングと美肌効果

豊富なβ-カロテンは免疫力を高め、ガンや動脈硬化の誘因となる活性酸素から身体を守ってくれます(抗酸化作用)。さらに体内でDHAやEPAになるα-リノレン酸には老化防止効果が、ビタミンCは美肌効果が期待できます。

★貧血予防

鉄分が豊富(100mg中1.7g)で鉄の吸収を助けるビタミンCも多く含みます。

★むくみ対策

ミネラル成分のカリウムを多く含み、体内に過剰蓄積された塩分を尿として排出。体内の水分代謝をコントロールし、むくみや水太りの解消ができます。

★抗菌作用があり、腸をきれいに

香り成分ペリラルデヒドは強い防腐作用、抗菌作用があり、刺身のツマや料理のあしらい、薬味に使われます。また胃液の分泌を促し、食欲を増進させ胃腸の動きを活発にします。“赤しそ”は胃腸の症状改善のための漢方薬にも使われています。

★アレルギーの緩和

ポリフェノール的一种ロズマリン酸は、その高い抗酸化力でアレルギー症状としての炎症の悪化防止、体質改善効果が期待できます。



花をつけた花穂じそ

しそ入りキャロットラペ



使用例1：しそ香るジェノベーゼソース

身近な食材で簡単♪ しそが
お手軽に摂れてオススメです。

しそ	40枚 (20g)
にんにく	1かけ
オリーブ油	70ml
千葉県産ピーナツ	40粒 (約40g)
塩・こしょう	適量



冷蔵2週間、冷凍3ヶ月保存できます

①ピーナツを軽く炒り、全ての材料をミキサーにかけて滑らかに混ぜればできあがり。



しそジェノベーゼの Pasta



チキンソテーしそジェノベーゼソース

パスタに絡めたりパンにつけたりするほか、クリームソースに混ぜたり応用もできます♪

使用例2：しそのにんにくしょうゆ漬け

食欲をそそる美味しさです♪

しそ	40枚 (20g)
にんにく	2片
しょうゆ	適量



冷蔵で3週間保存できます

- ①煮沸消毒した保存容器に、しそと薄切りにしたにんにくを入れる
- ②しょうゆをかぶる位入れてふたをし、10分ほど漬ければ味わえます



ポテトと“しそ”のミルフィーユ

左：ジャガイモを両面焼いて“しそ”を重ねてミルフィーユに
右：両面焼いたナスを“しそ”で巻くだけ



ナスの“しそ”巻き

“しそ”の香りとなんにくの風味がお肉やお豆腐、おにぎり等にも合います♪

野菜についての情報は、当院の看護師に日本野菜ソムリエ協会認定の「野菜ソムリエ」がおりますので
お気軽にご相談下さい。

No.04 2015年10月



内科・外科・心療内科・腎臓内科
わかば宮本医院