

薬味だけではない、しその健康効果

担当 ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井勝己



しそは、日本の食卓で古くから親しまれてきた香味野菜で、シソ科シソ属の一年草です。種類は大きく分けると、緑色の葉をもつ青じそ(大葉)と赤紫色の葉をもつ赤じそがあります。青じそは薬味や刺身の添え物、天ぷらなどに使われ、赤じそは梅干しの色付け、しそジュース、ふりかけの「ゆかり」などで利用されます。赤じそが出回る時期は6〜7月ごろで、ハウス栽培などで一年中出回っている青じそとは異なり、入手できる時期が限られています。しその歴史は非常に古く、日本では縄文時代の遺跡から種子が出土しており、古代から爽やかですががしい独特の香りです。この香りの主成分は「ペリラルデヒド」で、抗菌・防腐作用をもつことが知られています。しそ最大の特徴は、爽やかですががしい独特の香りです。この香りの主成分は「ペリラルデヒド」で、抗菌・防腐作用をもつことが知られています。

しそは、日本の食卓で古くから親しまれてきた香味野菜で、シソ科シソ属の一年草です。種類は大きく分けると、緑色の葉をもつ青じそ(大葉)と赤紫色の葉をもつ赤じそがあります。青じそは薬味や刺身の添え物、天ぷらなどに使われ、赤じそは梅干しの色付け、しそジュース、ふりかけの「ゆかり」などで利用されます。赤じそが出回る時期は6〜7月ごろで、ハウス栽培などで一年中出回っている青じそとは異なり、入手できる時期が限られています。しその歴史は非常に古く、日本では縄文時代の遺跡から種子が出土しており、古代から爽やかですががしい独特の香りです。この香りの主成分は「ペリラルデヒド」で、抗菌・防腐作用をもつことが知られています。

【プロフィール】荒井勝己さんは東京都出身。日本獣医畜産大学(現日本獣医生命科学大学)獣医畜産学部畜産学科卒。茨城大学大学院農学研究科資源生物科学専攻(修士課程)修了。大手養鶏・鶏卵生産会社で鶏卵の生産管理を経て、同社研究所で企画卵の研究・開発や鶏および鶏卵の品質管理等に従事。2001年に桐生大学(現ぐんま未来大学)の前身である桐生短期大学着任。専門は食品学。

食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

情報定期便

No.094

期待されています。しそは、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜です。特にベータカロテンの含有量が多

く、体内で必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能の維持、暗い場所での視力にも多く含まれ、貧血予防や代謝維持にも役立ちます。また、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンKも豊富です。ビタミンCとEには抗酸化作用があり、活性酸素による細胞の老化や生活習慣病の予防に役立つと考えられています。ビタミンKは血液凝固や骨形成に関与し、カルシウムとともに骨の健康維持を支えます。しそには、鉄、カルシウム、亜鉛などのミネラルも多く含まれ、貧血予防や代謝維持にも役立ちます。赤じその特徴的な赤紫色は、「シソニン」と呼ばれるアントシアニン色素によるもので、高い抗酸化作用をもち、梅のクエン酸と反応して鮮やかな赤色になるため、梅干しの着色に利用されます。

保健・福祉

せつけん使つて手洗いを6月に入りました。一日の気温差の大きな日が続いており、体調管理にはくれぐれも注意してください。A群溶血性レンサ球菌咽頭炎の患者は引き続き東北地区などで多くみられます。急性呼吸器感染症ではヒトメタニューモウイルスの検出例が多いようです。感染防止のためにもせつけんを流水を使った手洗いを励行

はやってる病気は?

群馬県の感染症サーベイランス(5月18〜24日) しましゅう。新型コロナウイルス感染症は落ち着いています。全国で麻疹(はしか)の患者数が例年よりも速いペースで増加しています。予防にはワクチンが有効なので、かかりつけ医に相談してみてください。気温や湿度が高くなるこの時期、腸管出血性大腸菌感染症にも注意が必要。肉は十分に加熱し、生野菜はよく洗いましょう。手洗いも小まめに。(1日、桐生市医師会)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	12	2	5	5
新型コロナウイルス感染症	30	17	9	17
RSウイルス感染症	10	6	4	4
咽頭結膜熱	10	13	9	7
A群溶血性連鎖球菌咽頭炎	115	49	121	108
感染性胃腸炎	180	126	122	170
水痘	10	18	17	13
手足口病	1	0	8	4
伝染性紅斑	0	2	6	0
突発性発疹	11	4	17	10
ヘルパンギーナ	0	3	3	4
流行性耳下腺炎	1	2	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	2	8	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	5	2	4	4
クラミジア肺炎	0	0	0	1
急性呼吸器感染症 (ARI)	4038	2418	2829	3042
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	0	4	2

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

日本ならではの「和風ハーブ」

近年はポリフェノールの一種「ロスマリン酸」にも注目が集まり、アレルギー対策や健康維持との関連も研究されています。しそは少量でも香りや栄養価に優れた、日本ならではの「和風ハーブ」です。薬味として添えるだけでなく、日々の食事に上手に取り入れたい食材といえるでしょう。※次回「しその調理のこつ・レシピ」です。