

大葉しそで食欲増進

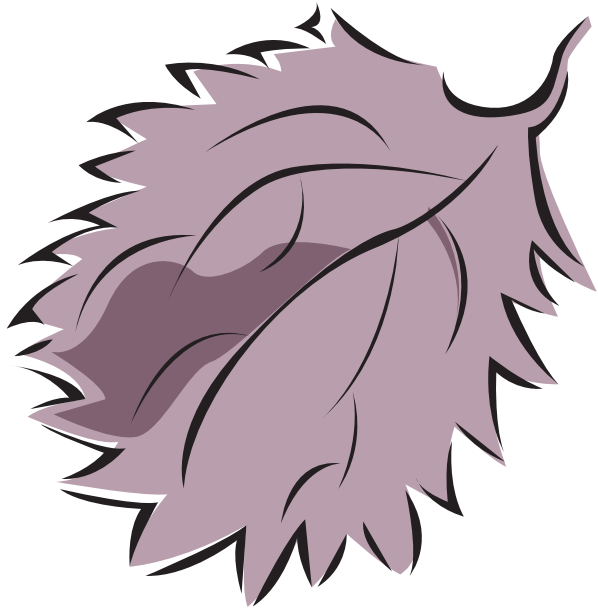
梅雨の時期に大葉しそのすがすがしい香りは食欲を増進させてくれます。

年中出回っていますが、6月頃から秋にかけてが旬です。

香りは揮発性の成分によるもので、臭覚を刺激して食欲増進とともに消化吸収を助け、胃腸の調子を整えます。刺身のあしらいに添えるなど強い殺菌・防腐作用があり、この時期食中毒予防効果も期待できます。

最近では花粉症などのアレルギー症状改善効果や、カロチンを多く含むためコレステロールの増加を抑制し、動脈硬化のを予防効果も注目され、カルシウムもたくさん含まれています。

たくさん食べる食材ではありませんが、そうめんなどの薬味として生食で、また天ぷらや大葉しそで肉や魚・野菜を巻いて揚げたり焼くなどしてもさわやかな香りを楽しめるでしょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。