栄養科からの　栄養ひとこと便　６月号　No.192

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。
今月のほっとな情報は「しそ」についてです。
旬は６月から１０月です。青じそは一年中流通していますが、
特に赤じそは流通する時期が限られており、６・７月に店頭に並びます。

［栄養と効能］

- **β－カロテン**（別名：プロビタミンＡ）
  β－カロテンが多く含まれています。油を使って調理すると、ビタミンＡとしての吸収率が高まります。抗酸化作用、抗がん作用、免疫を上げる作用があります。
- **ペリラアルデヒド**
  香り成分の名称です。抗酸化作用や防腐・殺菌作用があります。細かく刻むほど香りが立ち、効果もアップします。

［特徴］

青じそは爽やかな香りが特徴。赤じそは酢などにつけると鮮やかな赤色になります。この特徴を利用し、梅干しの着色が行われています。

［えごま油］

えごまというシソ科の植物の種子から採取される油で、別名しそ油ともいいます。必須脂肪酸の**α－リノレン酸**を多く含み、抗血栓作用や血圧上昇抑制作用があります。酸化しやすいので加熱せず、サラダやカルパッチョ、和え物などそのままの摂取をお勧めします。

［保存方法］

しそを保存するときの鉄則は、「**空気に触れさせないこと**」と「**水分を保つこと**」の二つです。
簡単な保存方法を紹介します。
湿らせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すると２～３日持ちます。

※病態により食材に制限のある方はご注意下さい。

南大阪病院　栄養科