



# 薬味の刺激で食欲 UP!

薬味は、料理に風味や香りを加え、味を引き締め深みを出し、料理に彩りを与えます。味覚、嗅覚、視覚の3つを刺激し、食欲の無くなる残暑を乗り切りましょう！

## 紫蘇 — シソー —

紫蘇と大葉は同じもの！青い葉のものを大葉と呼んだり、赤い葉のものを赤紫蘇

と呼んだりします。西日本の一部では大葉は「<sup>せいそ</sup>青蘇」と呼ばれているそうです。

もともと、紫蘇の名前の由来は、昔、カニを食べ過ぎて食中毒を起こし死にかけていた人が、紫蘇を煎じて作った薬で蘇ったことからきていると言われています。



## 紫蘇の栄養

紫蘇はたくさんの栄養素を非常に多く含み、特にβ-カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラス！粘膜や皮膚の健康を保つことで風邪の予防、視機能の改善、動脈硬化やガンの予防に効果があります。また紫蘇特有の香りはペリラルデヒドという成分で、嗅覚神経を刺激し胃液の分泌を促し食欲を増進させます。

## 茗荷 — ミョウガ —

日本では古くから親しまれていますが、食用として栽培しているのは日本だけ！日本でしか食べられない野菜のひとつです。

また、「<sup>みょうが</sup>冥加(思いがけない幸せ)」にも通じることから縁起の良いものとされ、「抱き茗荷」として日本十大家紋の1つに数えられています。

## 茗荷の栄養

茗荷独特の香りはα-ピネンという成分。発汗作用や呼吸を整え、血液の循環を調節する作用があります。

他にはビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C、カルシウム、カリウムが含まれており、食欲増進、腰痛、高血圧、肩こり、神経痛、リウマチなどへの効果が期待できます。