

元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信



小泉武夫の
健康食談義

第12回

しそ 紫蘇

Photo:紫蘇巻き味噌

「紫蘇」は、昔から「神秘湯」「香蘇散」といった漢方薬の原料として用いられ、鎮咳、解熱、利尿、健胃、発汗、解毒、精神安定などに効ありとされた。また、魚介類や食べものの消毒、殺菌作用もあるとされ、古来から薬用としての使われ方が多かった。

あわせて、その薬や実には特有の香気と味があり、そのうえ鮮やかな強い色素をもっているから、多目的な食用としても重宝されてきた。

育ちやすく、庭の雑草などにも混じってみられるだけに、たいへん身近な香味植物で、唇形科の一年草である。葉茎の縁色のものを青紫蘇といい、赤紫色のものを赤紫蘇または紅紫蘇という。

前者はおもに料理用に、後者は梅干しを主例として、紅色の漬けものの着色に多く使われる。香りは青紫蘇に強く、表面にしわがあるものが上等で香りが高い。青紫蘇をもっとも多く見かけるのは刺し身のつまで、とくに烏賊の刺し身には例外なく添えられる。天麩羅にもよく用いられるが、以前のように夏告げ草の季節感はいまはなく、一年じゅう楽しめる香り葉である。

もっともうまい食べ方は、たいていの人が知っている紫蘇巻き味噌だろう。味噌に砂糖と味醂を加えてよく摺りませ、これを小さく分けて紫蘇葉につつま、数個ずつを串に連ね刺して、胡麻油をひいたフライパンの上であぶったものだ。

または、この甘味噌をししとう(獅子唐辛子)に詰め、これを紫蘇の葉でくるんで、串に刺し胡麻油で焼きあげたものは、胡麻油と紫蘇と味噌の香味が焼かれ合って、微妙なよこびの香味を与えてくれる。

江戸の料理書に「紫蘇飯」があるが、これも体と心にとってもいい作用をしてくれる。紫蘇の葉を刻んで塩もみしたのを飯に炊きませるか、炊き上げた飯にふり混ぜるものだが、鼻から入ってくる紫蘇の匂いは、心がとても癒される。

いっぽう、江戸の食の中によく出てくるのが紫蘇の実の佃煮である。飯のおかずにも、酒の肴にもよいというのでつくられていた。紫蘇の実だけを塩水で洗い、よく水気をきってから醤油6、酒3、味醂1で煮詰めたものである。これは長く保存できるので重宝である。





担当スタッフ 向井

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ

睡眠



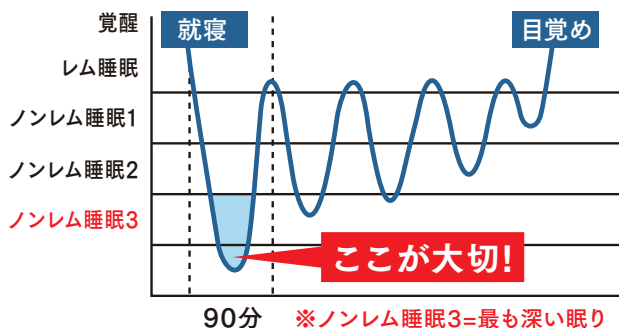
質のよい睡眠をとるためのコツ

睡眠のメカニズム

人の睡眠は、浅い眠り(レム睡眠)と、深い眠り(ノンレム睡眠)で構成されています。約90分の周期で繰り返され、ノンレム睡眠が次第に浅くなって目覚めを迎えます。睡眠の質に大きな影響を及ぼすのが、ノンレム睡眠の中でも「ノンレム睡眠3」と呼ばれる特に深い眠りです。



睡眠の段階



※グラフはイメージです。

眠りは年齢とともに変化します

厚生労働省の調べでは、年齢を重ねるごとに深い眠りが減っていくことがわかっています。



つまり加齢とともに、睡眠の質が低下していくといえます。それ自体は病気ではありませんが「ぐっすり眠れていない」といった満足度の低下が、ストレスや疲労感につながる可能性があります。

質のよい睡眠が若々しさの秘訣？

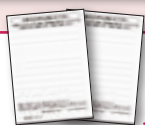
最近では、「睡眠の質が健康を大きく左右する」ということが、研究でどんどん証明されてきています。医学的にも、記憶の定着、自律神経の調整、免疫力の向上、脳の老廃物除去など、起きている時にはできないさまざまな役割を、睡眠が果たしてくれていることが明らかになっています。質のよい睡眠をとることが、若々しく健やかな毎日を送る秘訣というわけです。

良質な睡眠を得るにはどうする？

- ①夜はできるだけ光を避ける(スマートフォンやテレビは、よい睡眠の妨げになります)
- ②入浴で体温を一時的に上げ、風呂上りに下げることで入眠がスムーズに
- ③朝食をとって、1日のリズムをリセットする
- ④午前中に日光を浴びる
- ⑤カフェインの摂取は夕方まで
- ⑥日が沈んだら、できるだけ脳を使わずにぼ~っとする



★質のよい睡眠で、若々しい毎日を送りましょう！



お客さまからのお便りをご紹介

小泉先生の健康食談義を毎月楽しみにしています！

昨年の11月号で紹介されたカボチャは、1年を通して店先にならんでいます。私はカボチャが大好きで、いろいろと料理しています。いとこ煮に、ゆで大豆の缶詰を入れるだけで、スイーツのように美味しいです。冬至にカボチャを食べてゆず湯に入るのを、毎年楽しみにしています。「おいしい桑の葉青汁」を愛飲して、もう5年になります。元気に過ごしており、日々感謝しています。



東京都 S・T(女性)さま



小泉先生の健康食談義をご愛読いただき、ありがとうございます。これからも健康に役立つ情報と商品で、皆さまのご健康を応援させていただきます！



皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからのお便りを募集しております。ご使用になったきっかけや感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたお便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。



お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。 <https://ohta-isan.co.jp/privacy/>