

しそについて

★ビルマや中国が原産地

平安時代以前から栽培されていたといわれている。



★しそはもともと赤しそのことだった

漢字で書くと「紫蘇」、「食あたりを紫の葉（赤しそ）で蘇らせる」といわれている。

緑の青しそ（大葉）は赤しその変種。

赤しその旬である夏に照り付ける太陽光の紫外線から植物の葉や茎、実を守るために赤紫色になったと考えられている。

★赤しそは青しそよりアントシアニンが多く含まれている

アントシアニンは、苦みや色素の成分のポリフェノールの一種。

栄養成分は赤しそ、青しそともほとんど変わらない。

βカロテンは赤しそより青しそのがやや多い。



しそ（大葉）の主な栄養(100gあたり)

エネルギー 32kcal	カリウム 500mg	カルシウム 230mg	鉄 1.7mg
βカロテン 11,000μg	食物繊維 7.3g	ビタミンC 26mg	ビタミンB ₁ 0.13mg
ビタミンB ₂ 0.34mg	ビタミンE 3.9mg		

※凡訂日本食品標準成分表(2020年)より

βカロテンの含有量が特に多い、にんじん6,900μg、ほうれん草4,200μg、ニラ3,500μgと比べても、はるかに多い。

βカロテンは体内でビタミンAに変換され、老化の原因となる体内に発生した活性酸素をとりのぞく抗酸化作用があり、免疫力の強化、動脈硬化の予防、視力の維持につながると言われている。

しそのすがすがしい香りはペリルアルデヒドによるもので、強い防腐作用があり食中毒予防になるほかに、食欲増進とともに消化吸収を助ける働きやリラックス効果もある。

ポリフェノールの一種ロズマリン酸も含まれていて、これには強い抗酸化作用と抗炎症作用があるため、アレルギーによる皮膚のかゆみや炎症を抑えるはたらきや花粉症や鼻炎、ぜんそくなどのアレルギー症状の予防と改善の効果も期待できる。