

人は食べたものでできている

9月の食材 がんの予防に効果のあるカロテンが豊富な

# 大葉

You are what you eat.



## 大葉の主な栄養素(100gあたり)

カロリー	37kcal
脂質	0.1g
タンパク質	3.9g
食物繊維	7.3g
<b>β-カロテン</b>	<b>1100μg</b>
ビタミンC	26mg
ビタミンE	3.9mg
カルシウム	230mg
カリウム	500mg
鉄	1.7mg

※含まれる栄養素は文部科学省の「食品成分データベース」参照

## 冷蔵保存のコツ

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして大葉を挿し、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存します。このときに、葉が水にふれていると傷みやすくなるので注意しましょう。3日に一度、水を取り替えます。瓶がない場合は、乾燥しないようにキッチンペーパーに包み、ペーパーごと水につけて湿らせ、ビニール袋や密閉容器に入れて保存しましょう。

■生ものと相性抜群！  
漢方薬にも配合される大葉

お刺身の横に必ずついている「つま」。皆さんは、食べていますか。大根、大葉、生姜、万能ねぎ、小菊：それぞれの独特の風味が、刺し身の生臭みを和らげ、香りがアクセントとなつて味を引き立ててくれるだけでなく、消化促進や抗菌効果があることから「毒消し」という意味もあります。刺し身とつまは生ものを美味しく食べてきた日本ならではの食文化です。今回は、その「つま」の代表でもある「大葉」に注目してみます！「大葉」は栄養学的には、カロテンやビタミンB、食物繊維が含まれています。実は、β-カロテンの量はにんじ

んよりも多く、薬膳的にも栄養学的にも、野菜の中でもトップクラスの優秀な食材なのです。

そのβ-カロテンとはカロテノイドという色素の一種で、もつとも多く植物に存在する橙色の脂溶性色素。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力の維持や、がんの予防、免疫力の強化、アンチエイジングなど、健康を保つために重要な働きをする栄養素です。

■芳香成分のペリアルデヒドが食欲増進効果や健胃作用がある

ストレス等で「最近、食欲が落ちてきた」「なんだかイライラする」「気持ちが落ち込む」……そんな時にも、大葉は力を発揮！大葉の香り成分には、ストレスを解消する力があり、精神を安定させてくれます。また、お腹が張って食欲を感じない時に、食欲を湧かせてくれる効果もあるんです。

「なんだかストレスが強くて、胃の調子や気分がすぐれない。でも薬は極力飲みたくない……」

そんなときにこそ、大葉をお料理に取り入れることをおすすめします！

大葉は、お肉やお魚との相性も抜群！生でも火を通して美味しくいただける優れたものです。薬味として納豆やお豆腐との相性もいいですし、ひき肉に刻んで入れてハンバーグにしても。

一年中、簡単に手に入れられる食材です。アレンジしてたくさんお料理に取り入れてみてください。