

えいよう通信 6月号

発行：栄養科



进入到間もなく、赤じその葉がスーパーや八百屋さんに出回りますね！
しそは「紫蘇」と書くように、本来は赤い色のもので、青い色のしそは実は変種
なのだそうです。

赤じそは、6月中旬から5月の梅雨時期だけしかとれず、
梅干しを漬けるために使用するのが一般的ですが
葉を煮出して作るジュースもとても美味しいです。



- 1 葉を洗ってから、お湯を入れた鍋へ
だいたい1.5～2リットルくらい
 - 2 数分煮出したら火を止め葉を取り出す
 - 3 お好みで砂糖を入れて溶かす
2リットルに対し60gくらいが目安です
 - 4 最後に酢を、これもお好みで量を調節してくださいね！
2リットルに対し120ccくらいが目安です
- *レモン汁でも代用できますよ

しそには、ビタミン、カロチン、鉄分が豊富です。
また、香り成分には防腐作用があり、蒸し暑くなるこの時期に
さっぱり甘酸っぱい赤紫蘇ジュースで、心も体もすっきり
元気に過ごして下さいね！



現在、日本の一般高齢者のうちフレイルと
呼ばれる虚弱の状態に該当する方は約10%
サルコペニアと呼ばれる筋肉減少症の方は約
10～20%とされており、いずれも年齢を重ね
るごとに割合も多くなっていきます。

フレイル・・・老化に伴い筋力や活動が低下して
いる状態です

サルコペニア・・・加齢に伴い筋肉量、筋力、身体
機能が低下している状態です

このような、フレイルやサルコペニアを予防するためにも、

1日3食しっかりたべましょう

必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素を十分摂取できると
筋肉や内臓に蓄えられたたんぱく質を維持することができます
それこそが、転倒や骨折しにくい身体をつくり、皮膚や筋肉を強くし
風邪などの感染症にかかりにくくもなり、病気やケガの回復も早めて
くれるのです。