

# 整体と鍼

## リトリート新聞

2020年8月号

### シソはすごいチカラを持ってる！

刺身のツマやソウメンなどの薬味以外に使い方がわからない・・・  
ちょっと待って！実はシソは和のスーパーフードなんです！！  
食欲増進、認知症予防、血液サラサラ、美肌効果、ガン予防など期待できる効果が盛りだくさん！  
東洋医学の薬膳としても、夏にぴったりな食材なんです。  
今月はシソの力を知って健康になりましょう！



#### 1、夏バテ知らずの食欲増進・整腸効果

シソ独特の爽やかな香りは、葉の裏側にあるカプセルに詰まっています。この香り成分が胃液を促進、消化を助けて食欲増進につながります。さらに、胃液が出ることで腸内細菌が活性化して整腸効果も期待できます。

～オススメレシピ～

納豆に細かくハサミで切ったシソを加えれば、爽やかな香りと納豆のチカラと合わさって胃と腸を元気にしてくれます！



#### 2、認知症予防効果

最近行われたマウスの実験でシソに含まれる成分がアルツハイマー型認知症の切っ掛けになるアミロイドβが溜まらないようにしてくれることが判明し、予防に期待されています。

～オススメレシピ～ 青じそソース

青じそ20枚 オリーブオイル100cc ごま大さじ2 塩小さじ1 ニンニク1かけ

《作り方》

シソを半分にちびってフードプロセッサへ。他の材料もいれて、混ぜる  
魚介やパスタとの相性バッチリで、冷蔵庫で2週間ほど日持ちします。



### 3、美肌効果

シソは野菜の中でも美肌を保つβ-カロテンが抜群に多い食材です。新陳代謝を邪魔する活性酸素を退治して正常な代謝を促してくれると言われていています。また、B-カロテンは揚げ物や油と一緒に摂るのがオススメ。吸収率が上がり、美肌効果アップが期待できます。

～オススメレシピ～

上記青じそソースがオススメです。



### 4、血流サラサラ

血液は脂質異常などが原因で詰まると、血栓ができて脳や心臓の血管を詰まらせてしまう恐れがあります。シソ科のエゴマ油のα-リノレン酸には血液をサラサラにする効果が期待できます。体内で作ることはできない物質なので、1日に小さじ一杯程度、アジだと3匹分に相当する量が必要です。最近はエゴマ油も店頭にならんでいますので、ぜひ使ってみてください。

<エゴマ油のオススメな摂り方>

クセがないので料理にかけるとがオススメ。みそ汁などに入れるとお手軽ですよ！

### 5、ガン予防効果

大腸がんはいくつかの発がん遺伝子にスイッチが入ることによってガン化することがわかってきました。赤じそに含まれるアントシアニンがスイッチの一つをブロックすることが判明したので、ガン予防が期待されています。

～オススメレシピ～ 赤じそジュース

赤じそ300g 砂糖300g レモン汁120cc 水1.8L

▼茎をとって軽く水で洗う ▼沸騰したお湯で1分煮だす ▼シソが緑に変色したら

鍋から取り出す ▼葉に残ったエキスも絞って、砂糖とレモンを入れる

▼炭酸や水で1:1に割っておいしく飲み干しましょう！！



この夏はシソのパワーを引き出して健康を手に入れましょう！！

## 無料体験受付中



### 整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12

ブランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時～20時

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします

誤嚥防止指導員



一般社団法人

日本在宅マッサージリハビリテーション協会

JVMR

Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation