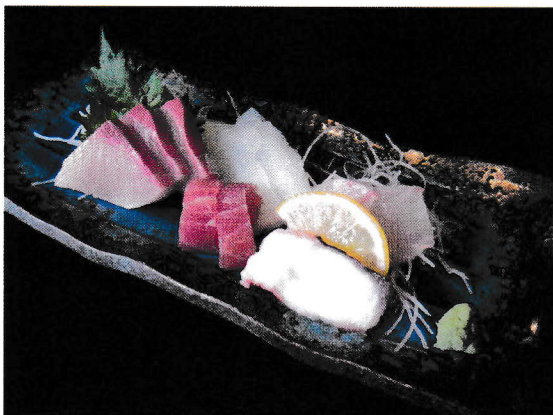


薬味の力

夏になると、そうめんやざるそば、冷やし中華、冷奴など冷たい物を食べる機会が多くなります。そこに必ず添えられているのが「薬味」。

薬味を加えることによって、料理や素材の味を引き立たせ、豊かな香りで食欲を増すだけでなく、免疫力を高めたり、体内で有害物質の発生を抑えたりするなど、さまざまな効果があります。

	<p>生姜 新陳代謝を高める 消化を促進し、胃腸を整える 冷えの改善 殺菌作用があり食中毒の予防に有効</p>		<p>葱 発汗や血流を促し、冷えを改善する 食欲増進や疲労回復に効果がある</p>
	<p>青ジソ 下痢や貧血、疲労回復に効果がある 香り成分による食欲増進のほか、殺菌作用や防腐作用により食中毒の予防に効果がある</p>		<p>ミョウガ 発汗、覚醒作用がある 食欲増進、便秘の改善 解毒作用があり、食中毒の防止になる カリウムが多く、むくみ防止に効果がある</p>
	<p>ワサビ 消臭、殺菌効果に優れる 胃液や唾液の分泌を促し消化を促進 消化器系の寄生虫を駆除する</p>		<p>大根 消化酵素が豊富で、胃もたれを防止する 辛味成分が免疫力、殺菌効果を高める</p>



薬味それぞれの効果について見てみると、天ぷらには大根、刺身にワサビや青ジソなど、その組み合わせに意味があることがわかります。

暑さや湿気で食欲が落ち、体調を崩しやすいこの季節に、薬味を上手に活用して食べることを楽しみましょう。

薬味には、時間とともに香りや成分が抜けてしまうものもありますので、なるべく食べる直前に用意するのがおすすめです。