

こんにちは 婦人会です

7月に入って雨の日が多く、記録的で最強だといわれる台風もやってきました。そして地震のニュースも。被害の大きさを画面で見ると自然の力の恐ろしさを改めて感じました。さて今月の食事会は、納涼会ということもあり皆で知恵と腕を振るい皆さんに喜んでいただけるように頑張りました。先日九州地方と四国地方が梅雨明けしたようです。間もなく暑い夏がやってきます。皆さん体調管理には充分気をつけてくださいね。

～ 婦人会・暮らしのエッセンス～



先日あるチラシで「しそ」の効能という記事を見つけました。青い「しそ」の葉でした。これって大葉・・・例のごとく調べてみました。紫蘇と大葉の違いは？

紫蘇には赤紫蘇と青紫蘇(大葉)があり、赤紫蘇はアントシアン系色素を含んでいるため葉が紫色、薄紫の小さな花が咲きます。青紫蘇は葉が緑色で白い小さな花が咲きます。違いは赤紫蘇のほうが -カロチンが少ないほかはあまり変わりありませんが、薬効が高いのは赤紫蘇、栄養価の高いのが青紫蘇といわれたりします。紫蘇は、昔から薬用として使われ風邪や貧血の予防、食中毒・解熱・鎮痛・抗菌・消毒・精神安定作用・冷え性等々大変多くの薬効があるようです。今夜は天婦羅にしてみようかしら。

インターネットより引用



友達より頂いたひまわりです

桜台婦人会
平成19年7月26日
第67号