



NEWS — LETTER

ISSUE
47
Aug.
'25

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2025.8月号

管理栄養士
担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

ただの葉っぱと侮るなかれ - 「バジル」

管理栄養士 寺井 春奈

皆さまお気に入りの香りはありますか？私はレモングラスの香りが好きです

焦げるような日差しが続く、お疲れの方も多いのではないのでしょうか。

日本の夏が40℃近い（なんなら超える）気温になることにもだんだん驚かなくなってきましたね。
命にかかわることもあるので、手間ではありますが熱中症対策をしっかりしていきましょう。
今回は爽やかな香りが特徴の「バジル」のお話です。

バジルと言ったらイタリアを想像される方が多いかもしれませんが、発祥起源はインドです。
聖なる力を秘める神聖な植物として崇められ、ヒンドゥー教の神々にささげられてきました。
名前の由来も、ギリシャ語で「王」を意味する「バジレウス」からきていていると言われています。
バジルは150種類ほど存在しますが、市場によく出回るのはスイートバジルです。

バジルはあの独特な香りが特徴的ですが、あれは「リナロール」や「シネオール」「オイゲノール」などの成分が関与しています。
バジルの香りにはリラックス効果があると言われ、成分的には胃腸を休める効果、殺菌効果などがあります。
加熱により香りが飛びやすいこと、包丁などの金属と

触れると酸化して変色することがあるので、食べる直前にちぎることをお勧めします。

以下、バジルに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. β-カロテン

バジルで他の野菜類よりも優れている点は、β-カロテンが豊富なところですよ。

β-カロテンはビタミンAになる成分のひとつであり、ビタミンAは皮膚や粘膜の状態を維持するなどの働きがあります。抗酸化作用もあります。

2. ビタミンE

ビタミンAやCよりも抗酸化作用が強いのがビタミンEです。

脂溶性（脂に溶ける性質）を持つビタミンはA.D.E.Kの4種類（余談ですが、管理栄養士の国家試験勉強の際、4種類"DAKE(だけ)"と覚えた記憶があります）ですが、食べ物に含まれる脂質とともに腸管から吸収されます。

活性酸素の働きを抑制し、体内の細胞が酸化（老化）するのを防ぐ働きがあります。

- バジルの香りがクセになる - ガパオライス

【材料（1人分）】

- | | | | |
|-------------------------|--------|-------|--------|
| ・バジル | お好みで | ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・ピーマンorパプリカ | 中1個 | ・鶏ミンチ | 150g |
| ・サラダ油 | 大さじ1/2 | | （豚でも可） |
| ★酒 | 大さじ1/2 | ★しょうゆ | 小さじ1 |
| ★ナンプラー（なければ醤油を小さじ2に増やす） | | | 小さじ1 |
| ★オイスターソース | 小さじ1 | ★みりん | 大さじ1/2 |
| ・黒こしょう | お好みで | | |

【作り方】

- ① バジル → さっと洗って茎を取る。（香りを出すため、葉をちぎるのは最後に）
ピーマン → ヘタを切り落とし、中のタネを取り除いて5mm程度の角切り
玉ねぎ → 皮をむいて粗みじん切り
- ② ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、弱～中火で玉ねぎを炒める。
玉ねぎに油がまわったら、鶏ミンチ、パプリカorピーマンを入れて中火で炒める。
ある程度火が通ったら★の調味料を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 最後にちぎったバジルを散らして軽く混ぜ、ご飯と一緒に器に盛り付けて完成。

