

# ヤサイクル通信

R3.7.28(水)

## ～今週のお野菜～

・空心菜	横須賀産	平凡野菜さん
・バターナッツ	横須賀産	鈴也ファームさん
・枝豆	三浦産	マルネ農園さん
・バジル	三浦産	石井農園さん
・ゴーヤ	横須賀産	広瀬農園さん
・ししとう	横須賀産	山田農園さん

## ～今週の豆知識～

### 「バジル」

バジルは、トマトとの相性が良く、イタリア・タイ・台湾料理に使われることが多く、たくさんの健康成分が含まれていると言われています。香りの素になっている「リナロール」という精油成分には、リラックス効果・集中力向上・胃腸の働きを良くする効果があります。

薬効としても「鎮痛・抗菌・防虫効果」があり、消化促進・胃もたれ改善にも効果があるそうです。

### 〈食べ合わせ〉

ガン予防・老化防止・・・	バジル+トマト、ニンニク
骨粗しょう症予防・・・	バジル+ひじき、レバー