夏祭りで提供した食事にも赤しそジュースを提供しました！

赤しそについて

赤しそは昔から梅干し、ふりかけ、ジュースなど様々なものに利用されています。あぶくま荘では夏場の水分補給に赤しそで作ったジュースを作ってたまに提供しています。赤しその色はアントシアニンの一種で梅に含まれる酸やクエン酸と反応して鮮やかな色に変わります。この色素は抗酸化作用があり紫外線やストレスで傷ついた細胞を守ってくれます！また、ビタミンB群も含まれているので糖質や脂質、タンパク質の代謝を助け、疲労回復に役立ち夏に欠かせない食材です