



# 健康市場

第 119 号

〒193-0942

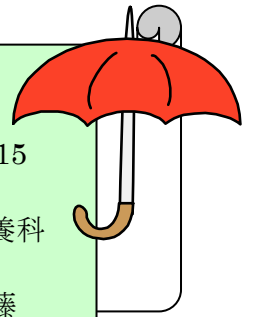
八王子市栲田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

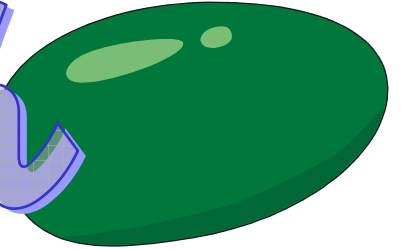
発行日: H19・6・1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる

# とうがん



原産地はアジア。「加毛宇利（かもり）」と記され、古くから果肉・種ともに民間薬として、腎臓病や高血圧の利尿剤として重宝されてきました。

夏野菜ですが、貯蔵がきき冬にも利用されることから冬瓜（とうがん）の名がついたといわれています。

**栄養と薬効:** 96%が水分のローカロリー野菜で、**ビタミンC**を含みます。**カリウム**も比較的多く、利尿作用があります。

低カロリー、低エネルギーなのでダイエットに有効な食材です。

**ビタミンC**は血管を強くし、抵抗力をつけるので、風邪を予防し美肌を作る効果があります。

水分が多いので尿量が増えて利尿効果が高まり、

**カリウム**が余分なナトリウムを排出するので、むくみに効果があります。

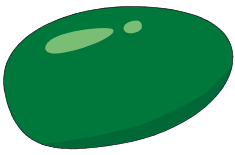
体内の余分な熱を冷ます働きがあり、夏バテで向く食材です。



**選び方と** 緑色が鮮やかで、皮に張りがあり、果肉が白くしまっているものが良品。

**保存:** 丸ごとなら風通しのよい冷暗所に置きます。切り分けた物は、痛みやすい

わたの部分をとってラップをかけ、さらに新聞紙で包み冷蔵庫で保存します。

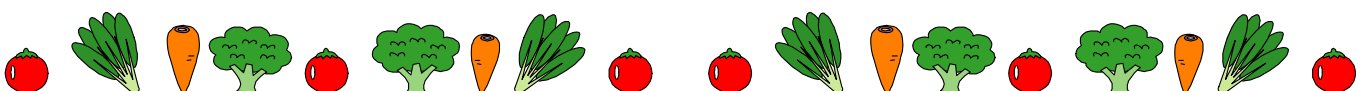


**調理の** ゆでてから調理するのが一般的です。皮の部分が利尿効果に優れているので、皮は

**ポイント:** あまりむかずに食べましょう。

味も香りもさわやかにで果肉がやわらかいので、炒め物や煮物、あんかけなどに。

**下ごしらえのポイント:** わたの部分はスプーンなどですくい取ります。果肉とわたの部分の境目が分かりにくいのですが、スプーンを差し込んだ時、すっと入っていくのはわたの部分です。



# 試してみませんか？



とうがんと鶏のスープ煮  
トマト風味

材料	
とうがん	200g
鶏むね肉	100g
塩・胡椒	少々
片栗粉	少々
トマト	1個

(A) スープ	
・鶏ガラスープ	小さじ1と1/2
・水	2カップ
(B)	
・うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2
・ごま油	小さじ1
・酒	大さじ1

## 作り方

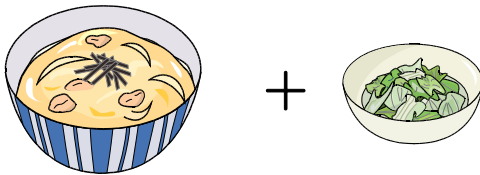
1. とうがんはわたを取って皮をむき、幅3cm、厚さ1cmくらいに切り、水から10分ほどゆでる。
2. 鶏胸肉は皮をとり、一口大のそぎ切りにし、塩・胡椒をし、片栗粉を薄く全体にまぶす。
3. トマトはヘタをとり、くし型に切る。
4. 鍋に(A)のスープを温めて(1)～(3)を入れて、弱火で7～8分煮る。
5. (B)で調味し、器に盛る。

## 外食の栄養バランスを考えてメニューを選ぶヒント

外食では、カロリー、脂質、塩分を摂り過ぎる傾向にあり、ビタミンやミネラル類、食物繊維が不足しがちです。野菜たっぷりのメニューを組み合わせましょう。

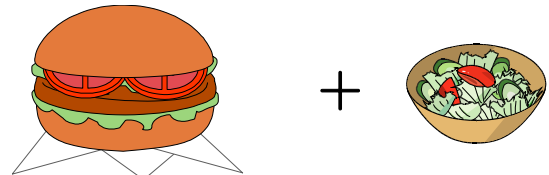
### 牛丼+サラダ

+食物繊維が多い野菜や海藻で牛肉に多い脂質の吸収を抑える



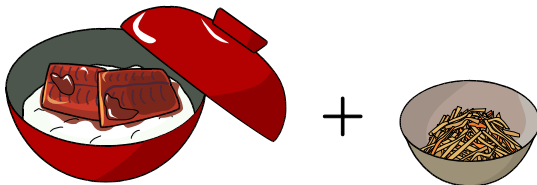
### ハンバーガー+コーンサラダ

+サラダとの組み合わせでビタミン・ミネラルを補おう



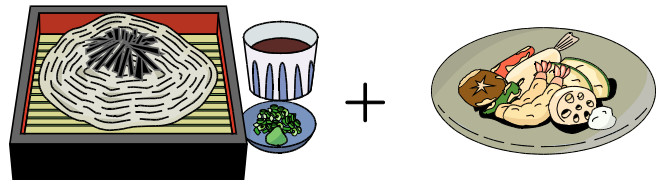
### うな丼+根菜

+ビタミンCやK、食物繊維をお浸しやきんぴらこぼろで補おう



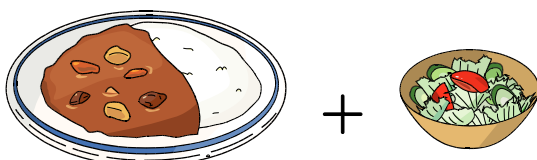
### ざるそば+てんぷら

+イカやカボチャの天ぷらを組み合わせてビタミンA、C、IPAやDHAを摂取



### ビーフカレー+野菜サラダ

+食物繊維を含む野菜のサラダで生活習慣病を予防する



### 焼きそば+モロヘイヤと魚介の酢の物

+豆腐やエビ、イカなどの酢の物で不足なミネラル類を補う

