



# 健康市場

第 203 号

〒193-0942

八王子市櫛田町538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H26.7.1

責任者: 栄養科 佐藤

## 旬を食べるゴーヤー

★ゴーヤーの美味しい旬は夏!



ゴーヤーはウリ科で、にがうりという名の通り非常に苦味強い瓜です。そのため、きゅうりなどと同じく夏野菜になります。施設栽培などにより、通年流通するようになっていますが、一番おいしく、栄養価が高くなるのは夏で、完熟する前の未熟果を食用とします。

★風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果! ビタミンCが豊富!

ゴーヤーが含んでいるビタミンCの量は76mgと多く、キュウリ14mgやトマト15mgの5倍以上も含まれています。また、通常ビタミンCは加熱すると壊れやすいですが、にがうりのビタミンCは加熱しても壊れにくく、ゴーヤチャンプルーや天ぷらなどの加熱調理でもほとんど失われないという特徴を持っています。

★独特の苦味成分「モモルデシン」

ゴーヤー独特の苦味成分は「モモルデシン」という成分で、  
・胃腸の粘膜の保護・食欲増進・血糖降下・血圧コントロール・体を冷やす働き・鎮静作用などの効果もあると言われています。まさに暑さでだれてしまいがちな時にもってこいの野菜です!

### ゴーヤーを選ぶポイント

- ◆小ぶりで太く、ずっしりと重みを感じるもの  
重量感のあるものは、水分が多く新鮮な証
- ◆色が濃く鮮やかで表面につやがあるもの  
若く、鮮度が高い証拠!
- ◆持った時に硬いくらい張りがあるもの



### 日よけに・・・

ゴーヤーは暑さと強い日ざしに強く、日よけを目的とした緑のカーテンには最適の植物です。ゴーヤーを軒先に植え、葉の茂った蔓で緑のカーテンを作って日よけにしつつ、夏の厚い時期に収穫できるという事で人気が高まっています。

# 夏バテ予防!

夏バテとは、光熱ストレスがもたらす体調不良の総称で、

食欲不振、消化・吸収機能不全、疲労、脱水症状、

体温調節不全、睡眠不足等の症状が出ます。

夏バテにならないために4つのポイントをお伝えします!



## 1. 食事はしっかり取りましょう!

食欲がなくても1日3食、バランスよく、いろいろな種類の食品を摂りましょう! 太陽をいっぱい浴びて育ったトマトやピーマン、ゴーヤー等の夏野菜は、ビタミンがいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

**ビタミンB1** 豚肉、うなぎ、大豆、玄米など  
夏場は、ビタミンB1の消耗が激しくなり不足しがちになります。不足すると栄養をエネルギーに変換しにくくなります。

**クエン酸** レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など  
クエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。

★アリシン(ニンニク、ねぎ、玉葱など)を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収率が高まります!



## 2. 水分を補給しましょう!

暑い夏には汗として水分が失われていきますが、冷たい水を一気に飲むと体に吸収されにくく、胃腸が冷えて消化能力を落としてしまいます。一番良いのは温かい飲み物を少しずつ飲むことです! ジュース、アルコールは控えましょう!

## 3. 夏バテの最大の原因は温度差!!

暑い外からクーラーの効いた室内に入るとを何度も繰り返していると、自律神経が疲れ、めまいや食欲低下を招いてしまいます。なるべく部屋の外と中の温度差が5℃以下になるように部屋の温度を調節しましょう。

★除湿がポイント!

暑さ対策にはクーラーで温度を下げるのではなく、湿度を下げるのが大切です。湿度が40から50%程度になれば、快適になってきます。



## 4. しっかりと寝ましょう

寝不足は体力不足を招き、確実に夏バテへの道を進ませてしまいます。また、暑いからといって寝ている時に直接クーラーの風が体に当たると表面の熱が奪われ続けることになり、体は体温を保つためにフル回転をさせられることになり、かえって体を疲れさせてしまいます。ぐっすりと睡眠するために●除湿●寝る前の入浴●軽い運動をしましょう!

