

健康市場

第 109 号
〒193-1942
八王子市栢田町 538-15
:042-661-6047
発行元：永生会 栄養科
発行日：H18.8.1
責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

にがうり

にがうりは、“うり”の仲間です。文字どおりの 苦いうり です。うりの仲間ではビタミン C が豊富で健康野菜として人気上昇中です。

栄養と薬効：にがうりには、ビタミン C・葉酸・カリウム・食物繊維が豊富です。

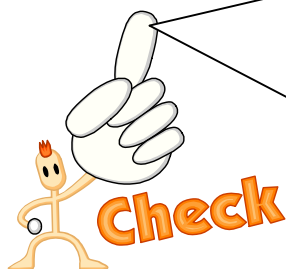
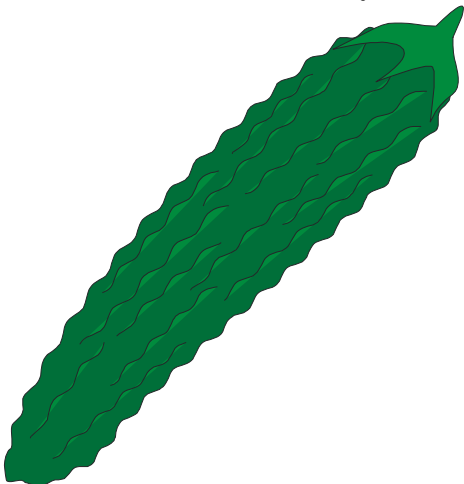
ビタミン C は、細胞を傷つけ老化や病気の原因になるとされている活性酸素の害を防ぐとともに、身体の免疫強化にも役立ちます。又、メラニン色素が増殖するのを抑えシミやそばかすを出来にくくする働きもあります。コラーゲンの生成を促進し、肌の調子を整えてくれます。葉酸はビタミン B12 とともに新しい赤血球を作り出す為に必要で『造血ビタミン』とも言われています。育ち盛りの子供や妊娠中の女性は積極的に摂取した栄養素です。特に妊婦は通常の倍(成人で 240 μg)の量が必要です。カリウムには、塩分の排出を促し血圧を下げる作用があり、高血圧予防に有効と考えられています。食物繊維には、便秘を整えて体内の老廃物を排出し生活習慣病予防に有効です。

にがうりに含まれる独特の強い苦味は、フラボノイド系の成分で活性酸素の毒素を中和する抗酸化作用があることが分かっています。更に老化のスピードを抑え、毛細血管を丈夫にして血液循環をよくしてくれます。

効用：夏バテ予防・疲労回復・美肌効果・老化防止・食欲増進等



選び方と保存：全体的に太く緑色が濃いもので、表面のイボがつぶれていないものを選びましょう。保存は種とわたの部分から傷みやすいのでカットされたものや使いかけのものは種とわたを取り除いてからラップで包み野菜室で保管して下さい。



下ごしらえ

苦味が苦手!という方は表面に塩をつけて、イボをもむようにしごき、少し時間をおいてから水洗いして調理しましょう。

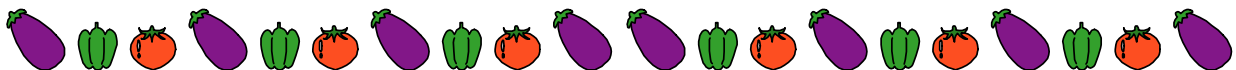
試してみませんか

体を冷やす食べ物・温める食べ物

夏の暑い日が続くと、口当たりがよく手軽に摂取できる冷たい飲み物について手が延びてしまいがちですが、食べ物にも体を冷やすものと温めるものがあることをご存知ですか?夏が旬のトマト・苦瓜・とうがん・茄子・胡瓜・スイカ・レタスなどは体を冷やす食べ物といわれています。又、生姜・唐辛子・ニンニク・南瓜・玉葱・人参・鮭・カブ・レンコンなどは体を温める食べ物といわれています。どこに行ってもクーラーが普及し冷えた室内と暑い室外の温度差やストレスによる自律神経の不調でバテる人が多くいます。冷房で冷えた体を食べ物で温めて夏バテ予防をしてみませんか?夏の風物詩であるスイカは、体の熱を冷ます作用や利尿作用があるので、冷たい清涼飲料水をごぶ飲みするよりもスイカを食べて涼むことをお勧めします。

《冬瓜とホタテのトマトスープ》

材料 2人分	作り方
冬瓜 200g	冬瓜は種をとり、皮を厚くむき一口大に切る。トマトは湯ムキしくし形に切る。
トマト 1/2個	鍋にサラダ油を熱し冬瓜を入れ炒める。油が回ったら水・酒・塩・中華スープの素・ホタテ缶を入れ、蓋をして沸騰後、弱火で10分煮る
ホタテ缶 1/2缶	トマト・醤油・胡椒を加えさらに10分煮る。
サラダ油 大さじ1/2	器に盛り付ける
中華スープの素 小さじ1/2	
酒 大さじ1	
塩 小さじ1/4	
水 2カップ	
醤油 小さじ1	
胡椒 少々	



夏の水分補給

成人が1日に必要な水分量は、体重1Kg当たり40～50mlとされています。体重50Kgの人なら、2000～2500ml必要な計算になります。食事でも約半量(1000ml位)はまかなえていますが、夏は発汗の他に冷房による乾燥でも気付かないうちに体内の水分量は減っています。特に意識して補給したい物です。冷たい飲み物ばかりでは胃腸への負担が大きくなります。胃腸へのダメージを軽減する為にもホットドリンクで体を温めてみましょう。