

「苦味が決め手！夏バテ予防に“ゴーヤ”」

ゴーヤの最大の特徴である苦味のもとには**モモルデシン**という抗酸化作用を持つ成分です。**モモルデシン**は、胃腸を刺激することによって胃液の分泌を促したり胃腸の粘膜を守ったりする働きがあり、食欲増進につながって**夏バテ予防**にもなります。他にも、肝機能を高める働きや、血糖値を下げる働きなどがあるとされています。ゴーヤには加熱しても壊れにくい特性を持つ**ビタミンC**も豊富に含まれています。また、筋肉の収縮を調整することで体を動かす際に欠かすことのできないミネラルである**カリウム**も豊富に含んでいます。

《苦味が苦手な時には…》

- ① 苦味の強いワタの部分をしっかりとそぎ取る
→スプーンを使ってこそぐと取りやすい
- ② 水にさらしたり、塩でもんだりする
- ③ 熱湯をかけたり、下ゆでをしたりする
- ④ 油を使った調理をする
- ⑤ 白ゴーヤを使う
→サラダゴーヤとも呼ばれ
小ぶりで白っぽい色をしていてイボに丸みがある。
苦味が少ないのが特徴で生食にも向いている。



【DATE】

和名 苦瓜、蔓荔枝
英名 Bitter melon
分類 ウリ科ツルレイシ属
原産 東インド
熱帯アジア



《オススメ調理法》

・豚肉との相性抜群

体の熱を取る働きもあるゴーヤ。疲労回復に効果がある**ビタミンB1**を豊富に含んでいる豚肉との組み合わせがオススメです。カロテンの吸収率を高めてくれる油を使った炒め物や揚げ物にして夏バテ予防効果アップ。

「さっぱりさわやかな風味の松ぼっくり?! “パイナップル”」

パイナップルはパイナップルと呼ばれることもありますが、同じものを指しています。

パイナップルという名前の由来は、形が松ぼっくり(松=パイ)に似ていることとリンゴ(アップル)のような甘い香りがすることからきています。ちなみに英語でパイナップルを表記すると「painapple」となりこの言葉をひとつの単語として続けて読むとパイナップルとなりますが、松という意味のpain リンゴを意味するappleと区切って読むとパイナップルという呼び方になるそうです。フィリピン産のゴールデンパイナップルが周年で出回っていますが、国産のピーチパイナップルなどは6~8月に旬を迎えます。国内では沖縄本島や石垣島などで栽培されています。ゴールデンパイナップルは香りが甘く、果汁が多いのが特徴です。ピーチパイナップルは沖縄生まれの品種で果肉が白っぽく、小ぶりでモモのような香りがします。また、果肉が柔らかく芯の部分まで食べることができます。パイナップルに含まれるたんぱく質分解酵素の**ブロメリン**は、消化を助けたり腸内の老廃物を分解したりする作用が期待されています。**ブロメリン**は熱に弱く、60℃以上に加熱してしまうと効果を失ってしまうため

生食がベストです。炒め物などに加える際は、火を止めてから加えるようにします。ブロメリンの他にも**クエン酸**や**ビタミンB1**も含まれ、エネルギー代謝を促進して**疲労回復**にも効果があります。他にもパイナップルは、体内に

こもった熱を取る働きもあり、消化を助ける働きと共に**夏バテの予防**に役立ちます。また、体内の余分な水分を排出する働きもあり、**むくみ対策**にもなります。

【DATE】

和名 鳳梨
英名 Pineapple
分類 アナナス科アナナス属
原産 ブラジル



夏バテってどんな状態？

夏になり気温が高くなることで、体力が低下して疲れやすくなったり、やる気が出なくなったりしてしまうこと。主な原因は、①暑さによる食欲不振によって栄養不足が起こる②汗をかくことで体の水分やビタミン、ミネラルが失われる③室内と屋外の温度差によって自律神経が乱れるなど。夏バテが続いた状態だと熱中症にもなりやすくなるため注意が必要です。

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : daichiseika.kmdtmk@gmail.com



Qualifications : 野菜ソムリエプロ、薬膳・漢方検定
食生活アドバイザー2級・3級