

## 夏の健康チャージ ～ウリ科野菜～

キュウリ ゴーヤ  
胡瓜、苦瓜など“瓜”のつく野菜は今が旬。暑さで食欲が減退しがちですが、体調維持のためにも意識して野菜を摂りましょう。

### “冬”だけど夏野菜! 冬瓜

硬い皮に覆われた冬瓜は保存性が高く、「夏に収穫しても冬までもつ」というのが名前の由来。水分が多く低カロリーで、さっぱりとした口当たりです。ウリ科野菜はカリウムを多く含み、体内の余分な塩分を排出して血圧コントロールに役立ちます。

### 強い苦味を感じたらご注意を

市販されているウリ科野菜のほとんどは安全ですが、ごくまれに苦味成分である「ククルビタシン」を多く含んでいる場合があります。下痢や嘔吐などを引き起こす可能性があるため、普段苦味を感じないウリ科野菜を食べて強い苦味を感じたら、食べないようにしましょう。「ククルビタシン」は加熱しても分解されません。また、ゴーヤにも「ククルビタシン」は含まれますが、ゴーヤの苦味の主成分は中毒を引き起こさない「モモルデシン」という物質です。ゴーヤについては、通常食べる量では健康への影響を気にする必要はありません。

栄

養

講

座



スイカ カボチャ  
西瓜 & 南瓜

どちらも本来は中国語。  
漢字はそれぞれ、中国に伝わった際の  
方角に由来しています。

西瓜＝西アジア（ウイグル）から伝達  
南瓜＝東南アジアから伝達

## ❀ おすすめメニュー ❀

### 冬瓜のかにあんかけ

#### 【材料】

冬瓜 .....100g  
かにかま .....15g  
白だし .....大さじ1.5  
みりん .....大さじ1  
片栗粉 .....小さじ1  
かいわれ .....2g

#### 【作り方】

準備：冬瓜は種とワタを取り除いておきます。  
かいわれは飾り用に3cmくらいの長さに切ります。

- ①冬瓜は5cm角に切り、皮をむきます。
- ②かにかまはほぐして、食べやすい大きさにします。
- ③鍋に調味料と①と②を入れ、中火で20分煮ます。
- ④冬瓜に串を通してすっと入ったら火をとめて、水溶き片栗粉を入れとろみを付けます。
- ⑤お皿に盛り付けて、上にかいわれを乗せたら完成です。

★かいわれの代わりに  
枝豆を入れてもGOOD!