

旬の食材でおいしく健康に!

7月の食材

にがうり

<ゴーヤ>



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2009. 7月号

**にがうり** インドが原産の南国野菜。古くから沖縄や南九州で栽培されていましたが、ここ数年、本州のスーパーなどでもよく見かけるようになりました。

品種改良により、苦みがマイルドなものが増えてきたとはいえ、個性的な味わいは、クセになる不思議な魅力を秘めています。強烈な苦みがありながら、体によい野菜として昔から重宝されてきました。夏の日ざしや夏ばてから体を守り、美しさや若さを保つ成分がたっぷり含まれています。



## にがうり最新キーワード

### ●モモルデシン

にがうりの苦み成分の「モモルデシン」には血糖値や血圧を下げる効果があると考えられ注目されています。

### ○共役リノール酸

種に含まれる「共役リノール酸」には体脂肪の分解効果が認められています。解明されていない部分もありますが、にがうりにはメタボリックシンドローム対策におすすめの野菜として期待されています。

## にがうりパワー①

# ビタミンC

紫外線やストレスから体を守り  
肌や血管を健康に保つ！

強い  
抗酸化作用



病気・老化予防

にがうりに含まれるビタミンCの量は100g(約1/2本)当たり76mgで、キウイ1個、ブロッコリー1/5個に相当します。ビタミンCには強い抗酸化作用があるため、紫外線やストレスなどによって体内に発生した活性酸素を撃退する働きがあります。かぜなどの病気を防いだり、老化を遅らせる効果が期待できます。

コラーゲンの  
合成を助ける




肌や血管を健康に保つ


ビタミンCには皮膚、血管などの成分であるコラーゲンの合成を助ける働きがあります。コラーゲンは細胞と細胞の間を埋める接着剤のような役割をしているため、皮膚のしわやたるみを防ぎ、血管を健康に保つ効果が期待できます。

さらに、メラニン色素の合成を抑えて、しみを防ぐ効果もあります。

- 2 -

## 上手に摂取するためのコツ

●大きめに切り調理しましょう   
ビタミンCは空気に触れると酸化が進むので細かく切ってしまうと酸素に触れる面積が多くなる為、損失しやすくなってしまいます。

●長時間の加熱は避けましょう   
ビタミンCは加熱によって損失しやすくなります。

●ゆでたり、水にさらしたりする場合は  
短時間で行いましょう。

ビタミンCは水に溶けやすい性質です。苦みを和らげるために、ゆでたり水にさらすときは短時間で行いましょう。ビタミンCの損失も防ぐためには、切った後、塩もみをし、水気を絞っても苦みを抑えられることができます。



ビタミンCの成人の1日の  
摂取目安(推奨)量は100mgです。  
にがうり100g(約1/2本)で約7割が摂れます。



- 3 -

# チャランチン

チャランチンの働きで  
血糖値をコントロールする！

血糖値の  
上昇を抑える



高血糖が気になる人へ

にがうりには「チャランチン」という成分が含まれています。この物質は、血糖値の上昇を抑えるホルモンと似た働きをされると考えられています。

私たちが食事をすると、食べ物に含まれている糖質がブドウ糖となって血中に吸収され、血糖値が上昇します。すると、すい臓からインスリンが分泌され、血糖値を下げる働きをしていますが、インスリンの分泌が不足していたり、働きが不十分だと、血糖値が高い状態になります。これが慢性的に続くのが糖尿病です。

チャランチンには血糖値の上昇を抑える働きがあるため、高血糖が気になる人におすすめです。

## 上手に摂取するためのコツ

### ●生食か加熱は短時間に行いましょう

チャランチンは加熱しすぎると変性し、効果が期待できなくなります。



## 血糖値の上昇を抑える工夫

### ●食事のはじめに水溶性食物繊維を 摂ることをおすすめします

血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖を排出する働きが期待できます。

ライ麦、こんにやく粉に多く含まれ、その他に海藻類、果物、干し柿、干しブルーベリー、干しアンズ、インゲン豆、ごぼう、あしたばなどです。

食物繊維を摂る時は水溶性に偏らず、  
不溶性もバランスよく摂ることが大切です。

イモ類、麦、豆類。  
特に干し柿、ライ麦粉、花豆、小豆。  
その他にインゲン豆、大豆、粟、干し椎茸などです。

紫外線から肌を守り、美肌効果を高めるメニュー

## にがうりの衣揚げ

### 材料(2人分)

にがうり ……1本(200g)

A

- 小麦粉 ……大さじ3
- 卵 …… $\frac{1}{2}$ コ
- 水 ……大さじ $\frac{1}{2}$
- 刻み唐辛子 ……小さじ1

揚げ油 ……適量

B

- しょうゆ ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ $\frac{1}{2}$
- ごま油 ……小さじ $\frac{1}{2}$
- いりごま(白) ……小さじ1
- ねぎ(みじん切り) ……大さじ1

### 1人分の栄養価

- エネルギー ……152kcal
- ビタミンC ……77mg
- 塩分 ……1.4g

### <作り方>

①にがうりのへたを落として縦半分に切り、スプーンで種とワタをくりぬきます。長さを半分に切り、それぞれを縦に半分に切ります。

②Aの材料を合わせ、なめらかになるまで混ぜ、①にからめます。

③揚げ油を180℃に熱し、②を入れてカラッと揚げ、油をきって盛り付けます。

④Bの調味料を合わせてタレをつくり、③に添えます。



にがうりパワーで血糖値の上昇を抑えるメニュー

## にがうりとトマトのピーナツ和え

### 材料(2人分)

にがうり …… $\frac{1}{2}$ 本(100g)

木綿豆腐 …… $\frac{1}{3}$ 丁(100g)

ミニトマト ……6コ(100g)

ピーナツ(素煎り) ……18粒(15g)

塩 ……小さじ $\frac{1}{6}$

### 1人分の栄養価

- エネルギー ……103kcal
- ビタミンC ……54mg
- 塩分 ……0.5g

### <作り方>

①にがうりのへたを落として縦半分に切り、スプーンで種とワタをくりぬき、薄切りにします。

②ミニトマトはへたを取り、4つ割りにします。

③ピーナツは細かく刻んで軽くすりつぶし、豆腐を加えてすり混ぜ、なめらかになったら塩を加えて混ぜます。

④③に①、②を加えてあえます。

