



栄養満点！  
美味しさUP！

# 旬の食材 健康知識

今月のテーマ  
**ゴーヤ**

“にがうり”とも呼ばれるゴーヤは、独特の苦みが特徴の夏野菜です。苦み成分のククルビタシンは、<sup>かっせいさんそ</sup>活性酸素を除去する働きがあり、<sup>どうみやくこうか</sup>動脈硬化の予防、<sup>めんえきりやく</sup>免疫力アップ、**血糖値を低くする**効果が期待できます。また、**夏バテ予防・疲労回復・老化予防・美肌効果**に有効な**ビタミンC**が非常に多く、あわせて豊富に含まれる<sup>べつ</sup>βカロテンがビタミンCの効果をより高めてくれます。また、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維も多いため、**コレステロールの吸収を穏やかにしたり、便秘の予防や改善**にも役立ちます。

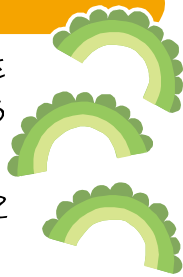


## 選び方のツボ

- 表面のイボが細かく、濃い緑色をしていて、ツヤとハリがあるもの。
- 小ぶりですっきりと重く、実が固く締まっているもの。

## 食べ方のポイント

- 苦みが気になる方は、薄く切って水にさらし、下ゆでしたり、油と一緒に調理するのがおすすめです。
- ワタやタネも食べられるため、輪切りにして天ぷらにするのも良いでしょう。



## 豆知識 & こぼれ話



沖縄料理から人気が出たゴーヤですが、台湾でも人気の野菜です。台湾では**白いゴーヤ**がおなじみで、生の白ゴーヤを使った**フレッシュジュース**が評判のようです。また、ゴーヤを配合した**石けん**や**歯みがき粉**も発売されていて、台湾の方にとっては美容・健康に欠かせない野菜のようです。



## たんぱく質で歯ぐきを健康に！

### はん じゆく に たまご 半 熟 煮 卵

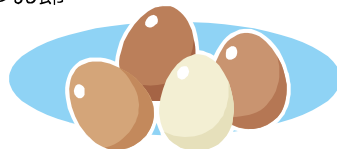
食べて  
元気！

## 歯とお口の健康応援 レシピ



#### 材料(2人分)

- 卵 ..... 6個
- 濃口しょうゆ・みりん・水…各50cc
- 砂糖 ..... 大さじ1
- かつお節 ..... 5g



#### 作り方

- ① ①は混ぜて加熱し、アルコールを飛ばしたら粗熱をとる。
- ② 湯を沸かし、沸騰したら卵を入れて7分ゆで、冷水にさらして皮をむく。
- ③ ビニール袋に①と②を入れて一晩おき、器に盛る。

#### 栄養価(1人分)

■ エネルギー…110kcal ■ 塩 分…1.4g



## ワン one point ポイント

**たんぱく質**は、歯ぐきをはじめとする、体のあらゆる部位の材料となる栄養素です。食事で摂取したたんぱく質は一度分解されてアミノ酸となり、体の必要なところへ運ばれて再合成されます。この分解・合成にはビタミンやミネラルなども必要になりますので、食事は栄養バランスを意識しましょう。