



栄養満点！美味しさをUP！

旬の食材健康知識

今日のテーマ
きゅうり



夏を代表する野菜きゅうりは**90%以上が水分**のため、“**世界一栄養のない野菜**”と言われてきました。しかし近年、ほかの野菜にはあまりない珍しい栄養素が含まれていることがわかっています。特に話題になっているのが**ホスホリパーゼ**という**脂肪を分解**する酵素で、体の脂肪を分解するパワーが高いそうです。また、きゅうり自体も低カロリーなので**ダイエットに有効な食材**だと注目されています。他にも、きゅうりの先端部分に含まれる**ククルビタシン**は、胃液や唾液の分泌を促して**食欲を増進**してくれるため夏バテの解消にもぴったりです。さらに、**ガン予防**に効果が期待できると言われている**ククルアスコルビン酸**、**むくみの解消**に有効な**カリウム**、**血液をキレイ**にする**ピラジン**も含まれています。

選び方のツボ

- 全体にハリがあり、イボがピンととがっているもの。
- 太さが均一で両端が硬く、へたの切り口がみずみずしいもの。

食べ方のポイント

- 脂肪分解酵素の効果を高めるには、**すりおろしたものを時間を置かず**に食べてください。
- **酢と一緒に調理**すると、きゅうりのビタミンCを破壊してしまう酵素の働きが弱まります。



江戸時代の武士は、きゅうりを食べることを**自粛**していたそうです。その理由は、きゅうりを輪切りにした時、切り口の模様**が徳川家の家紋である三つ葉葉**に見えたからだとか。よく見てみると、たしかに似ていますよね。



食べて元氣!

歯とお口の健康応援レシピ

ビタミンDで丈夫な歯をつくる!

鮭の白和え

栄養価 (1人分)

エネルギー…163kcal
塩分…0.7g
ビタミンD…8.1μg



材料(2人分)

紅鮭(甘塩) ……1切れ
木綿豆腐 ……100g
しその葉 ……3枚
砂糖 ……小さじ1
白ごまペースト ……大さじ1

作り方

- 1 紅鮭は焼いて皮と骨を除いてほぐす。木綿豆腐は水切りする。しその葉はせん切りにする。
- 2 すり鉢に、木綿豆腐・砂糖・白ごまペーストを入れ、すりこぎでなめらかになるまで混ぜる(なければボウルで混ぜるだけでも可)。
- 3 2に紅鮭としその葉を加えて和え、器に盛る。

ONE POINT

ビタミンDはカルシウムの吸収に関係のある栄養素で、歯や骨の健康づくりに欠かせません。近年の研究では、**免疫系を正常に働かせるためにも必要な成分**であることがわかってきました。今回は**ビタミンDが多く含まれている紅鮭**を使ったレシピですが、中でも最初から塩味のついている紅鮭を用いると、塩味の調味料が不要のため塩分をぐっと控えることができます。