食を楽しむ、考える。 vol. 16

夏の強い日差しによる肌や細胞の老化…
ゴーヤにたっぷり含まれたビタミンCにはこれらの抑制効果が期待できます！

調理例：ゴーヤチャンプルー

121 宮崎県・鹿児島県・熊本県他

にがうり（ゴーヤ）

1本（M寸以上）

チャンプルー等でお召し上がりください。多少色の薄いもの、先が白いもの、いぼの取れたものもあります。

小さめのM寸以上になります。すれによる軽微な黒変はご了承ください。

168円

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他 受賞。現在、滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたる。

ゴーヤは夏の健康野菜

ゴーヤ（にがうり、つるれいし）は沖縄の代表的な野菜ですが、最近は全国で栽培され、食されています。その人気のひとつは独特の苦味。この苦味はククルビタシン、モモルデシチンなどで、胃腸を刺激し、食欲を増進させる働きがあります。

ゴーヤ1/2本（100g）にはビタミンCが76mg（レモン果汁3個分に相当）含まれています。通常のビタミンCは加熱で壊れますが、ゴーヤの場合、短時間の加熱だと壊れにくく、さっとゆでて酢の物に、豆腐と炒め合わせる「チャンプルー」などがおすすめです。旨味成分を豊富に含む削り節などを加えると苦味を幾分抑えられます。

夏のパワフル野菜「ゴーヤ」から元気をいただきましょう。