

瓜の健康効果



夏を迎える頃になると、市場には様々な瓜の仲間が出回り、旬を迎えます。代表的なものとしては、野菜では南瓜、きゅうり、ゴーヤなどがあり、果物では、スイカ、メロンなどが挙げられます。今回は、そんな瓜について種類ごとにどのような特徴があるのかを説明します。

南瓜（かぼちゃ）



- ・日本南瓜（別名とうなす、ほうぶら）、西洋南瓜(別名くりかぼちゃ)、ペポ南瓜（別名金糸うり、糸かぼちゃ）といった種類があります。
- ・他の瓜に比べて水分量が少なく、炭水化物を多く含みます。（特に西洋南瓜）
- ・色素の一種である「**β-カロテン**」は体内でビタミン A に変換され、**視力維持、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、免疫力を高めます。**
- ・活性酸素による体の酸化を防ぐ、抗酸化ビタミン C と E を多く含みます。

きゅうり



- ・「**カリウム**」をたくさん含み、**ナトリウム排泄するので高血圧、むくみに効果があります。**
（※カリウム制限を行わなければならない方は、摂りすぎにご注意ください。）
- ・不溶性の食物繊維が多く、老廃物を体外に排出する働きがあるため、腸内環境を整え、便秘改善に効果があります。
- ・アミノ酸の一種である「**シトルリン**」を含み、**血流の促進や成長ホルモンの分泌を促進する**働きがあります。

苦瓜（ゴーヤ）



- ・文字通り苦味のある瓜で、その成分は「**モモルデシン**」。**胃腸の粘膜を保護し、食欲を増進する効果**があります。ビタミン C はもともと熱に弱いのですが、ゴーヤのビタミン C は熱に強いいため、身体に吸収されやすい特徴があります。
- 熟すと果実が黄色く、柔らかくなり、種は赤く甘く、綿はゼリー状になります。赤い種の周りには「**共役リノール酸**」という成分を含み、**脂肪の吸収や増加を防ぐ効果**があります。

西瓜(すいか)



・16世紀に渡来。明治中期に優良品種が渡来してから栽培が盛んになったようです。栄養成分的には利尿作用の高い「シトルリン」や「カリウム」が豊富に含まれます。

(※カリウム制限を行わなければならない方は、摂りすぎにご注意ください。)

特に、赤肉種は「βカロテン」と「リコピン」が多く**粘膜、皮膚の健康維持、喉、肺の呼吸器系統を守る**働きがあります。

「リコピン」は**抗酸化作用があり老化予防、免疫力を高める効果**があります。

メロン



果皮、果肉の色など品種により様々あり、25~29℃で追熟すると美味しくなります。赤肉メロンに関してはβカロテンを非常に多く含みます。

「ククミシン」という**たんぱく質分解酵素**があります。この成分は、食べた時に喉のイガイガ感を引き起こします。オードブルの前菜などで出てくる「生ハムメロン」は、意外な食べ合わせで知られる料理ですが、メロンのククミシンが生ハムのたんぱく質を分解して肉を柔らかくする効果もあります。

レシピ

病院の食事としても提供しています!!

きゅうりの中華漬け

(材料) (分量1人分)

- ・きゅうり 40g
- ・人参 10g
- ・酢 6g
- ・砂糖 3g
- ・醤油 3g
- ・ごま油 1g
- ・ラー油 少々(お好みで)

(作り方)

1. きゅうりは斜め切り、人参は薄く短冊切りにし、塩もみ後、流水で洗い絞る。
2. ビニール袋に酢、砂糖、醤油、ごま油を合わせ、1を入れてもみこみ、漬ける。
(一晩漬けてもOK。味が良くしみこみます。)
3. お好みでラー油をかけ、皿に盛り付けできあがり。

