



# からだのごちそう

NO. 9  
平成19年8月号

今月のテーマは“ゴーヤ”。

和名を「ツルレイシ」といい、本州では独特の苦味から「にがうり」と呼ばれます。

沖縄では主に「ゴーヤ」と呼ばれ、古くから郷土料理の食材として利用されて

きました。その名前から、5月8日はゴーヤの日とされています。

ほろ苦さは口の中をさっぱりさせ、食が進むので暑い夏の栄養補給に  
欠かせない野菜です！！

## ～旬・種類～



7月～8月に多く出回ります。

種類は多く、果実は品種により大きささまざま。色は白緑、黄緑、濃い緑など。

形状も表面が細長くとがったもの、滑らかで太いもの、コブ状の突起が多数あるものなど。

種類によって味にも特徴があり、九州産は細長く苦味が強く、沖縄産は肉厚で太く苦味が  
少ないようです。

## ～栄養と効果～

### その1. ビタミンCの王様！！

ビタミンCを100g(約1/2本)中に76mg含み、野菜の中ではトップクラス。

その量は、トマトの5倍、ほうれん草の2倍以上と豊富。

また、このビタミンCは熱に強く、加熱してもほとんど減らないという頼もしさ。

ビタミンCには、紫外線やストレスにより発生した活性酸素を撃退する働きがあり  
風邪を予防したり、老化を遅らせる効果があります。

さらに、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、  
逆に、メラニン色素の合成を抑えてシミを防ぐ効果もあります。



### その2. チャランチンの働きで血糖値をコントロール！！

ゴーヤに含まれる「チャランチン」という成分は、血糖値の上昇を抑えるホルモンと似た  
働きをします。食後に血糖値を下げるインスリンの分泌が不足したり、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。

チャランチンは血糖値の上昇を抑えてくれるので、高血糖が気になる人におすすめです。

### その3. 苦味成分で食欲増進

ゴーヤの苦味成分は「モモルデシン」という物質です。

この成分は、胃腸を刺激して食欲増進させるなどの整腸作用があります。

また、熱でほてった体を冷やしたり、血糖値、血圧を下げる効果もあると考えられています。

その他にも、疲労回復にきくカロテン、高血圧予防に役立つカリウムも

豊富に含んでいます。



## ～下ごしらえ・保存方法～

種、わたがいたみやすいので、これらを取り除いてから冷蔵庫で保存しましょう。

### 簡単な下ごしらえの方法

- 1 ゴーヤを縦半分に切ります。
- 2 スプーンで種とわたを取り除きます。
- 3 約5ミリ程度に細切りしておくとしやすく便利です。
- 4 ゴーヤの苦味を和らげたいときは、塩もみしておくとも良いでしょう。  
※余ったゴーヤはキッチンペーパーで水分をよく取った後、新しいキッチンペーパー  
でくるみ、さらに新聞紙でくるんで冷蔵庫に保存しましょう。  
※ビニールに入れると、ゴーヤから出る水分により傷みやすくなります。



## ゴーヤチャーハン

ウインナーはあらびきを使うのがおすすめ！  
その風味がゴーヤにぴったり合うのです。



材料(2人分)

ご飯…400g

ゴーヤ…1/4本(80g)

ねぎのみじん切り…大さじ2

卵…2個

サラダ油…小さじ3

A { 酒…大さじ1

しょうゆ…小さじ1/2

塩・こしょう…少々



作り方

① ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを除いて薄切りにする。

ウインナーは斜め切りにする。

② フライパンに油小さじ1を熱して①を炒めてとり出す。

③ 残りの油を加えて熱し、割りほぐした卵を加えて

半熟状にし、ごはんとなぎを加えて炒め合わせる。

Aで調味して②を加えて炒めあわせる。

エネルギー 587kcal(1人分)

## ゴーヤのごまチーズ和え

さっぱりとしたカテージチーズにごまのこくを加えた衣の和えもの。

材料(2人分)

ゆでゴーヤ…1/2本

カテージチーズ(クリームタイプ)…50g

作り方

① 衣の材料をよく混ぜ合わせ。ゆでゴーヤを和える。

エネルギー 69kcal(1人分)

衣 { すり白ごま…大さじ1

砂糖…小さじ1/2

塩…少々



協力ライアンス

栄養士：島岡・小田・小西・中野・西光・広井・廣田・船本・横山