

梅雨も明けて、いよいよ本格的な夏が始まります。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も暑くなりそうで辛いところであります。熱中症には十分にお気を付けてください。

夏になるとトマト・キュウリ・スイカ・とうもろこし・桃・枝豆・メロンなど、おいしい旬の野菜や果物が多く出回ります。沢山の夏野菜の中で、今回はゴーヤについてご紹介したいと思います。



ゴーヤは、一般的な呼び方であり、和名は「ツルレイシ」といいます。未成熟な身を野菜として使うウリ科の植物です。茎は細長く、2~5mあり夏に黄色の花を咲かせます。実の長さは10~30cmほどで、長楕円形でこぶ状の突起に覆われています。未成熟な実は淡緑色をしており、独特の苦みがあることからニガウリ（苦瓜）とも呼ばれています。熟すと黄赤色になります。普段私たちがよく目にするのは完熟前の淡緑色のゴーヤです。

ゴーヤの主な産地は沖縄県や宮崎県、鹿児島県などの九州地方です。

以前はゴーヤというと沖縄地方でしか食べないイメージがありましたが、近年では一般的な食材となり、スーパーなどでも出回るようになりました。

ゴーヤの独特の苦みが苦手だという人は少なくありません。

しかし、ゴーヤには体に良い栄養成分が沢山含まれているのです。

## ビタミンC

ゴーヤにはトマトやキュウリの5倍以上のビタミンCが含まれています。

またビタミンCは過熱をすると壊れやすいのですが、ゴーヤは火を通して壊れにくいので、料理には最適です。

また、ビタミンCが豊富なので風邪の予防や美肌・美容効果も期待されています。

## モモルデシン

ゴーヤ独特の苦みは、モモルデシンという成分が大きく関係してきます。このモモルデシンには、胃腸の粘膜を保護する作用があるので、胃潰瘍の予防になります。また、食欲増進や神経に働きかけて気分をすっきりさせる効果もあるといわれています。

ゴーヤは他にも血糖値を安定させたり、コレステロールを下げたり、ガン細胞を抑制する作用もあり、非常に栄養価の高い野菜です。

これからどんどん暑くなってきます。

夏バテしないようにゴーヤを沢山食べて元気な体を作りましょう！

最後に、ゴーヤは茎も長く葉も大きく成長するので軒先に植えると緑のカーテンにもなります。

ご家庭でゴーヤを育てて、夏場の暑い時期にエコな日よけとして役立ててみてはいかがでしょうか。



作成：浜浦町薬局