

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

キュウリに秘められた健康パワー

太陽の光をいっぱい浴びた、露地栽培のキュウリが出回る時期になりました。キュウリは、パリッとした歯応えから、サラダや漬物などいろいろな料理に使われ、私たちにとっても身近な野菜です。

キュウリは、昭和62年(1987年)のギネスワールドレコーズに『最も熱量(カロリー)が低い果実』と記載されており、その理由は、100gあたり約13kcalで、水分が95%だからです。

多く含まれる水分には体温を下げる効果があります。その他にも塩分を排泄して、むくみを解消する働きのある『カリウム』、美肌効果の『ビタミンC』、新陳代謝を活発にする『シトルリン』や、血栓をできにくくする『ピラジン』などの成分も含まれています。近年『ホスホリパーゼ』という酵素が、他の野菜よりも脂肪を分解する力が強いと明らかになったことから“キュウリパワー”が注目されています。

『ホスホリパーゼ』や『ビタミンC』は加熱に弱い栄養素ですので、効果的な食べ方は生食がおすすめです。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
管理栄養士
はせがわしづなこ
長谷川順子さん

クレイ・元気を応援します! **No.98**
キュウリが体を冷まし、お酢で食欲アップ!

おすすめポイント
 ・精進料理をアレンジ。
 ・オクラと山芋のねばりで、つるつる滑らかに食べられます。

材料 (2人分)
 キュウリ1本、山芋(長さ10センチ位)1/2本、オクラ2本
 合わせ酢: 穀物酢大さじ1、しょうゆ小さじ2、昆布だし120ml(だし昆布5センチを分量の水に一晩つけておく)

作り方
 ① 合わせ酢の材料を混ぜ、冷やしておく。
 ② オクラは軽くゆでて水に取り、5ミリ幅の輪切りにする。
 ③ キュウリは端を落とし、長さを半分切る。長く薄切りにしてから、細長く千切りにする。山芋は皮をむき、キュウリと同様に細長く千切りにする。
 ④ ③を合わせ酢に漬け込む。器に盛り、オクラをのせる。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 坂田朱里、山中彩瑛)

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 44kcal	たんぱく質 2.1g	脂質 0.2g	炭水化物 8.8g	塩分 1.0g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。