

げんき通信

「ニガウリのおはなし」

ニガウリ(苦瓜)は中国からインドにかけての熱帯アジアを原産とするウリ科の野菜です。その名の通り苦味が特徴的で、以前は沖縄周辺や南九州だけで栽培されていたが、最近では全国に広がり、私たちの食卓を飾るようになりました。地方によっていろいろな呼び名がありますが、沖縄本島地方で使われている「コーヤー」が定着しているようです。

沖縄は長寿県として有名ですがこれはバランスのとれた食生活が最大の要因だと考えられています。沖縄は昔から中国と密接な関係がありました。その影響で『医食同源』という中国の考え方が根づいていて、毎日の食事は健康維持のための薬のようなものとしてとらえてきました。

ビタミンCと苦み成分

沖縄では暑さ対策としてニガウリをよく食べます。これは、ニガウリに多く含まれているビタミンCの疲労回復効果や抗ストレス効果と、苦み成分の食欲増進・整腸作用をうまく利用し、食が細りがちな夏の時期を



乗り切る人々の知恵とも言えるでしょう。

ニガウリにはさまざまな栄養成分が含まれていますが、その代表格がビタミンCで、100グラムあたり約70〜80ミリグラムもあります。これは、キャベツの2倍、レモンの2〜3倍にもなり、野菜の中でもトップクラスです。しかし、実が熟れて黄色に変色するとビタミンCの量が半減するので、緑の鮮やかなうちに食べるのがポイントです。ビタミンCは水溶性なので、長くゆでたり煮たりすると減少します。ニガウリのビタミンCは他の野菜にくらべて熱には比較的強いので、油炒めや揚げものにする、効率よくビタミンCが摂れます。このほか、葉酸(ビタミンB群)、カリウム食物繊維も豊富です。

だし汁の活用で有効成分を無駄にせずにおいしくいただけます。

ニガウリの特徴である苦み成分(モモルデシン・チャランチン)に、血糖値を下げる効果があるということが最近わかってきました。また、植物インスリンと呼ばれる成分も見つかって、いろいろな意味で注目の野菜となっています。とは言いながらも、この苦味が苦手という方も多いようです。

苦み成分は比較的水に溶けやすい性質をもっているため、塩もみしたりゆでたりした後調理をすることで食べやすくなるのですが、これではせっかくの体にいい成分も溶け出してしまいます。

苦み成分やビタミンCを逃がさずことなくおいしく料理をするには、だし汁を上手に活用するのがおすすめです。だし汁に含まれているつまみ成分には、苦みをやわらげる作用があるので、だし汁を多めに入れて炒め煮をすると、有効成分を無駄にすることなく、おいしく食べることが出来ます。

長く敵しかった夏の疲れを残さないためにも『苦味』をうまく利用してみませんか？



(医大通り店薬剤師/なんり)

C O L U M N

げんきコラム

塩分とりすぎではありませんか？



日頃から塩分は控えた方がいいとわかっていても実際はついつい味が濃くなってしまっているのです。そんな時に役に立つのがだしとうまみです。昔ながらの日本の味で、私たちの味覚になじんでいるだしをいろいろな料理に使ってみませんか？くほ薬局では『食塩を使っていない、かつお風味の顆粒だしの素』をおすすめしています。薬局でしか手に入らない商品ですので、店頭でぜひご覧ください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777