

NEWS — LETTER

ISSUE
11
AUG.
'22

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2022.8月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

美味しく食べられるようになったら大人? - 「ゴーヤ」

管理栄養士：寺井春奈

【苦いものが年々好きになっています】

ジリジリと強い日差しが続き、夏バテ（＝慢性疲労状態）になる方も増える時期ですが、皆さまは元気にお過ごしでしょうか。

今回は、苦いけど美味しい！「ゴーヤ」のお話です。

ゴーヤは何と言っても特徴的なのが“苦み”。

「幼いころは苦いから嫌いだった」という方は少なくないと思いますが、味覚は先天的なものと同後天的なものに区別されます。

甘味や塩味を感じる味蕾（＝舌に存在し様々な味を感じるセンサーのような役割を持つもの）は先天性、つまり生まれながらに有しているものですが、苦味や酸味は経験を積むことで美味しいと感じていく後天的なものになります。

古来より「苦味＝毒」「酸味＝腐敗」とされていたことも多かったため、幼く判断がつかない時期は自然と口にしないよう、自己防衛本能としての働きだともいわれています。

ゴーヤの苦味成分は“モモルデシン”と言われます。この成分は水溶性のため、苦味を減らしたい場合はさっと茹でるか塩もみや砂糖もみが効果的です。

以下、ゴーヤに豊富に含まれる栄養素をご紹介します。

1. ビタミンC

ゴーヤで他の野菜類よりも優れている点は、ビタ

ミンCが豊富なところ。しかしビタミンCは水溶性ビタミンに属しており、水にさらしたり加熱することで徐々にビタミンCが失活（＝壊れて働きを失うこと）します。

ですので、あまり長時間水にさらしたり加熱するような調理法は避けた方が良いでしょう。

2. カリウム

尿にナトリウム（塩分）を排出してくれる作用を持つカリウムは、塩分が排出されることにより血圧を少し下げ、浮腫みを予防してくれる大切なミネラルの一つです。しかし残念なことに、ゴーヤが他の野菜類よりも飛び抜けて栄養価が高いわけではなく、一般的な含有量のような

アルกอฮอล์を摂取した時により浮腫みややすくなるので、カリウムが含まれ、かつ低エネルギーのゴーヤはおつまみとして良い食べ合わせでしょう。

3. 葉酸

妊娠中に特に必要となる葉酸ですが、ゴーヤは他の野菜類よりも比較的多く葉酸が含まれています。

葉酸は、ビタミンB12と同じ水溶性ビタミンに属し、「赤血球や細胞を生産する際に関与する栄養素」です。

胎児の細胞分裂の活発な時期に特に必要となるので「造血ビタミン」とも言われています。



ゴーヤとひき肉の甘辛炒め

【作り方】

下準備：ゴーヤを茹でるため、小鍋でお湯を沸かしておく。

1. ゴーヤ→半分に切り小さいスプーンで中の種とわたを取り除く。薄切りにし、ボウルに入れて塩で揉みこみ、沸騰した鍋で1分茹でる。その後水で洗って絞り水気を切る。

2. ★の調味料を混ぜ合わせておく。

3. フライパンにサラダ油を入れて加熱。

温まったら中火で豚ひき肉を炒める。

軽く火が通ったら★をフライパンに入れて煮詰め、少しとろみがついたらゴーヤを入れる。

4. 器に盛り、炒りごまをかけて完成。

【材料（2人前）】

・ゴーヤ 1本

・塩(苦味抜き用) 小さじ1

・豚ひき肉 100g

★味噌 大さじ2 ★砂糖 小さじ1

★酒 大さじ2 ★みりん 大さじ1

・サラダ油 小さじ1 ・炒りごま 小さじ1