



NEWS — LETTER

ISSUE
45
Jun.
'25

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が完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2025.6月号

管理栄養士
担当：櫻井 綾香



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

水分だけじゃない？ - 「きゅうり」

管理栄養士 櫻井 綾香

観光地できゅうりの1本漬けを見つけると思わず買ってしまいます

気温が上がり、夏本番が近づいていますが、今回はそんな暑い日でもさっぱり食べられる「きゅうり」のお話です。

きゅうりがギネス世界記録に登録されていることを知っていますか？

実は「Least calorific fruit」（日本語に訳すと「最もカロリーが低い果実」）としてギネス世界記録に認定されています。

果実とありますが、きゅうりは植物学では果実に分類されるためです。

きゅうりは96%が水分で、100g当たりのカロリーが14kcalと少ないですが、栄養がないということではありません。きゅうりにはカリウムやビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれています。

以下、栄養素について紹介させていただきます。

<カリウム>

カリウムはナトリウム（塩分）の排出を促します。利尿作用があり、体のむくみの改善に効果的です。他にも血圧を下げる効果があり、高血圧の予防や改善に働きます。カリウムは発汗によって失われるので、夏場など汗をかきやすい時期に不足しやすくなります。また、水に溶けやすいため、生で摂ることで栄養素を逃さず摂取

できます。

<ビタミンC>

ビタミンCは水溶性ビタミンの1つで、コラーゲンの生成促進や抗酸化作用（活性酸素が体に悪影響を及ぼすのを防ぐ）、免疫力UP、鉄の吸収促進など様々な働きをします。

ビタミンCは水に溶けやすく、熱や空気、アルカリに弱いので、食品を長時間水にさらしたり、加熱すると大幅に減少します。

また、同じ野菜でも旬の物の方がビタミンCの含有量が多いので、その季節に合った野菜を摂ることでより効果的に摂取できます。

★きゅうりの苦みの減らし方

きゅうりには苦み成分があり、へたに含まれるウリ科特有の苦み成分の「ククルピタシン」と、きゅうりの水や養分などが流れる液の中に「ギ酸」という物質が存在します。

これらの物質がきゅうりのアクと言われています。

きゅうりの先端と実の切り口の部分をこすり合わせると液が外にでてアクが減り、苦味を軽減することができます。また、まな板の上できゅうりを塩でもむ「板ずり」という方法もあります。

棒棒鶏（バンバンジー）

【材料（2人分）】

・鶏むね肉	1枚(250g程度)	・きゅうり	1本
・酒	大さじ1	・トマト	1個
・砂糖	小さじ1	・レタス	3枚
★しょうゆ	大さじ1	★白すりごま	大さじ2
★砂糖	大さじ 1/2	★酢	小さじ1
★ごま油	小さじ1	★しょうが	1かけ(チューブの場合は小さじ1)
★ヨーグルト(無糖)	大さじ1		

【作り方】

- 鶏むね肉の皮をはがし耐熱容器に入れ、フォークを使って両面に穴をあける。酒と砂糖を揉み込む。
- 鶏むね肉にクッキングシートを密着させて被せる。(空気の通り道を作るため、クッキングシートは鶏むね肉だけに被せる。) 密閉せずにふわっとラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- きゅうりは千切り、トマトは半月切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 鶏肉をひっくり返し、工程②と同様の状態にしたら、600Wの電子レンジで2分加熱し、取り出して余熱で火を通す。粗熱が取れたら鶏肉をほぐす。
- しょうがをすりおろし、★の調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
- レタス、トマト、きゅうり、鶏肉の順番に盛り付け、最後にタレをかける。

