

いつもご注文ありがとうございます。

夏本番の8月ですね。いかがお過ごしでしょうか。

いよいよ本格的な暑さの到来となります。抗酸化作用や免疫アップ効果も期待できる栄養価の高いゴーヤで、暑さでパワーダウンしがちな夏を乗り切りましょう。

今月のお題はゴーヤ。ゴーヤとは沖縄の方言で、ニガウリとも呼ばれます。独特の苦味があるので好き嫌いが分かれる野菜ですが、たくさんの栄養素が含まれています。

ビタミンC

コラーゲンの生成や鉄分の吸収をサポートし、免疫機能の向上に役立ちます。血管や軟骨を正常に保ち、皮膚のメラニン色素の生成を抑える美白効果もあります。ゴーヤには、いちごよりも多くのビタミンCが含まれています。

βカロチン

βカロチンは体内に入ることによってビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にしアンチエイジングに効果のある栄養素です。抗酸化作用にも優れ、目にもよく、がん予防や免疫力の強化にも役立ちます。

カリウム

細胞内の水分バランスを適切に保ち、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制するとされています。また、余分なナトリウムを尿として排出することで、高血圧防止にも役立つとされています。

葉酸

葉酸は、造血作用を持つ栄養素です。妊娠を望む女性だけでなく、妊婦さんや授乳中の人にも必要量が増えるため、積極的な摂取が必要です。特に妊娠初期の女性に重要な栄養素とされており、細胞増殖を促すDNA合成に役立ち、身体の発育をサポートしてくれます。また、胎児にも重要な栄養素だと言われています。

チャンプルやおひたし、サラダなどいろいろな食べ方がありますが、今日はゴーヤの栄養を丸ごといただくスムージーです。

ゴーヤスムージー 2人分

材料・ゴーヤ 60g・パイナップル 200g・バナナ 1本・ライム 半分・水 100cc～

作り方・ゴーヤはワタを取り一口大に、パイナップルとバナナも一口大に切る。ライムは絞る。全ての材料をミキサーで混ぜる。

*ゴーヤ独特の苦味成分のモモルデシンには、胃酸の分泌を促すほか、血糖値を下げる効果もあるそうです。
*ゴーヤとパイナップルの食物繊維でお腹スッキリ。
*ゴーヤを食べ過ぎると胃酸過多で胃痛につながるので、ほどほどに。
*栄養素は減りますが、苦味が苦手な方はゴーヤを水に浸してください。

換気やマスクで今年の夏は例年以上に暑さが身にしみるかもしれませんが、暑い夏にぴったりのスムージーで乗り切りましょう。皆様健やかに過ごしてください。

*ゴーヤは食べ過ぎると、胃液の過剰分泌で胃痛になる恐れがあるので、ゴーヤ好きの方もほどほどに。

新しい生活様式に戸惑いを覚えることもあるかもしれませんが、美味しい旬のものを食し、太陽をたくさん浴び、たくさん笑って、どうぞご安全にお過ごしくださいませ。

