



ゴーヤの栄養

2021年8月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



ゴーヤは独特な苦みが特徴の、夏の定番野菜です。
苦みが苦手な方も多くいますが、ゴーヤには、栄養がたくさん！少しの手間で苦みが和らぐので、ぜひ一度チャレンジしてみてください。

ゴーヤに含まれる栄養素

ビタミンC

肌のコラーゲン生成を促し、美肌作りをサポートします。
ゴーヤに含まれるビタミンCは、生だけでなく油炒めにしても壊れにくいという特徴があります。
また、肌に良いだけでなく、歯や骨の生成や維持を助け、動脈硬化を防ぐと言われています。

βカロテン

皮膚や粘膜を丈夫にします。体内をさびつかせない、抗酸化作用に優れています。

また、目にも良く、がんの予防や免疫力の強化に役立ち、アンチエイジングにも効果的な作用を持つとされています。

食物繊維

腸内環境の改善をサポートします。

水溶性食物繊維は食後血糖値の上昇を抑え、不溶性食物繊維は大腸のぜん動運動を促します。また、コレステロールなどの排出を促します。

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します。余分なナトリウムを尿として排出することで、むくみや、高血圧防止にも役立つとされています。

苦みを和らげるポイント

- ・種とワタを取り除く

苦味がある種をワタと一緒に取り除き、薄めにカットする。

- ・塩もみする

果肉に適量の塩をふり、30分間おいておく。しんなりしてきたら、冷水で洗い流す。

- ・湯通しする

苦味成分は水溶性のため、湯通しすると苦味が抜けやすい。
苦みをしっかり取り除きたい場合は、数分間下茹ですると良い。

- ・油でコーティングする

- ・濃いめの味付けにする

豚肉などと一緒に油で炒めてコーティングしたり、少し濃い味付けをしたりすると、さらに食べやすくなる。

参考「KAGOME：ゴーヤの苦味を和らげる！簡単下ごし

らえと、おいしく食べるコツ」「サンキュ！」

『法円坂メディカル 管理栄養士 松田・藤垣』