

# ズッキーニ〜かぼちゃの仲間の夏野菜

担当：ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己

ズッキーニは、きゅうりによく似た見た目から同じ仲間と思われがちですが、実はウリ科カボチャ属に分類される「ペポカボチャ」の一種です。名前の由来はイタリア語の「小きなかぼちゃ」で、完熟する前の未熟果を食べるのが特徴です。

ズッキーニの原産地は北米南部からメキシコ周辺とされ、16世紀ごろに欧州へ伝わり、その後、イタリア

ズッキーニの魅力は、低カロリーでありながらさまざまな栄養素を含んでいることです。可食部100g当たりのエネルギーは16キカロリーと少な、食事のボリュームを増やしたいときにも取り入れやすい野菜です。

日本には1970年代後半ごろにアメリカ経由で導入され、近年では長野県や宮崎県、群馬県などで盛んに栽培されています。



ズッキーニの栄養価は高く、ベータカロテン、ビタミンC、カリウム、ビタミンB群などを含んでいます。ベータカロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持、視機能のサポートに役立ちます。また、抗酸化作用を持ち、体液中に抗酸化作用を有し、コラーゲンの生成

## 食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

### 情報定期便

No.097

【プロフィール】荒井勝己さんは東京都出身。日本獣医畜産大学(現日本獣医生命科学大学)獣医畜産学部畜産学科卒。茨城大学大学院農学研究科資源生物科学専攻(修士課程)修了。大手養鶏・鶏卵生産会社で鶏卵の生産管理を経て、同社研究所で企画卵の研究・開発や鶏および鶏卵の品質管理等に従事。2001年に桐生大学(現ぐんま未来大学)の前身である桐生短期大学着任。専門は食品学。

## 保健・福祉

インフルくとコロナちゃん(11) みなさん、こんにちは！ポクはインフルくん。ジセツはゲシ。いちねんでいちばんじがながくヨルがみじかいじきた。むしあついでいとおく、からだのコンディションとのえるのたいへんだよね。でねをくの時もすくなくないはず(???)そんなか、コロナちゃんもポクもおちついてる。いっぱう、てあしくちびようやヘルパングーナのようなナツカセはお

### はやってる病気は?

もにホイクエンでふきてるね。おおいこのなかには、ネツがながびいたり、セキがついたり、おなかにきたりしているコ、わりといるよね。こまったらかかりつけいにそつだんだん！いろんなじようでアイミンフックのひともおおいみたいたから、たいちようかんりをしっかりして、これからのアツイヒにむけて、からだのジュンピをおこたらないようにしましう。それじゃ、またねー。つづ。(22日、桐生市医師会)

疾病名	3週間報告数	2週間報告数	1週間報告数	今週の報告数
インフルエンザ	5	0	1	1
新型コロナウイルス感染症	17	11	21	18
RSウイルス感染症	4	3	0	5
咽頭結膜熱	7	18	10	14
A群溶連菌咽頭炎	108	95	92	100
感染性胃腸炎	170	194	178	188
水痘	13	17	3	10
手足口病	4	21	7	22
伝染性紅斑	0	3	2	4
突発性発疹	10	12	17	13
ヘルパンギーナ	4	3	6	6
流行性耳下腺炎	1	5	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	4	1	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	4	0	3	2
クラミジア肺炎	1	1	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3042	3208	2921	3057
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	1	2
百日せき	2	4	3	2

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

に關わり、皮膚や血管などの健康を保つために欠かせない栄養素です。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、体内のミネラルバランスを整える役割を担っています。ビタミンB群は糖質や脂質、たんぱく質の代謝を助け、体内で効率よくエネルギーをつくるために働きます。

ズッキーニには苦味成分である「ククルビタシン」がごく微量含まれていますが、通常の市販品では問題ありませんが、まれに強い苦味を感じるものがあります。ククルビタシンは加熱しても減少しにくく、多量に摂取すると腹痛や下痢などを引き起こすことがあるため、強い苦味を感じた場合は食べずに廃棄しましょう。

ズッキーニを選ぶ際は、表面に張りつやがあり、太さが均一で、持ったときにすっしりと重みを感じるものが

## 低カロリーでも栄養満点

おすすです。保存する場合は乾燥を防ぐためにラップや新聞紙で包み、野菜室で保存すると鮮度を保ちやすくなります。

夏が旬のズッキーニは、彩りが良く、さまざまな料理に活用できる魅力的な野菜です。日々の食卓に取り入れて、旬の味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか。

※※次回は「ズッキーニの調理のこつ・レシピ」です。