# ゴーヤーで夏バテ予防！

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 許斐 亜紀

ゴーヤーと呼ばれているこの野菜は、標準和名を蔓荔枝（ツルレイシ）というウリ科の植物です。一般的に使われるようになったゴーヤーは沖縄方面の地方名で、それまでは苦瓜（ニガウリ）と呼ばれることが一般的でした。

緑の状態（未熟）で食べることが多く、苦瓜の名前の通り「苦味」のイメージがあるゴーヤーですが、熟して全体的にオレンジ色になると完熟した種皮の周りである仮種皮が甘くなります。これが、フルーツの茘枝（ライチ）に似ていることが標準和名の蔓荔枝の由来です。

また、ツル性植物の為、真夏の日差しを遮り、暑さをしのぐグリーンカーテンとして一躍有名になりました。暑さをしのぎ、実も収穫できるので、一般家庭でも利用しているご家庭も多いですね。

熱帯アジアが原産のゴーヤーは、暑さに強い植物のため、沖縄・九州地方を中心に広く栽培されてきました。しかし、全国でもトップクラスの暑さを誇る群馬県!!

群馬県東部の邑楽館林地区では暑さを生かしてゴーヤーの栽培がされているそうです。7月から8月の出荷数では群馬県が全国1位となっています。

旬の今だからこそ、お安く手に入るゴーヤーですが、意外に傷みが早いのが難点です。わたと種を取ってから、ペーパータオルで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れると、長めに保存できます。冷凍保存の時は、下ゆでなどの加熱処理をしてからにしましょう。

ゴーヤーにはいくつかの品種があります。細いものや太いもの、緑色のものや苦みの弱い白色のものがあります。

特に多く流通している緑色のゴーヤーは、全体的に鮮緑色で重みがあり、張りがあってみずみずしく、いぼがしっかりしているものを選んでください。切ったときにわた部分が白く、緑の果肉部分が分厚いものが良品とされています。

独特の苦味が一番の特徴で、慣れないと食べにくい野菜かもしれませんが、ビタミンCが多く含まれているので、強い紫外線を浴びる機会の多い夏場にうれしい野菜です。独特の苦味は、薄切り後にゆでたり塩もみしたりすることで軽減されます。

ビタミンCは加熱に弱いビタミンですが、ゴーヤーのビタミンCは加熱に強いので、どのような調理法でもしっかりと栄養をとることができます。ビタミンAも含まれるので、油を使った料理であれば吸収が良くなります。また、カリウムも含まれているので、夏のミネラル補給源としても一役買ってくれる野菜です。

おいしく食べて、夏バテを予防しましょう！

※次回は「ゴーヤーの調理のこつ・レシピ」です。

食と栄養の情報定期便　ぐんま未来大学栄養学科　No.103

## 夏にうれしいミネラル補給源

【プロフィル】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士（栄養学）を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年にぐんま未来大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学（ミネラル）。

# 保健・福祉

## 夏風邪、沈静化遠く

湧き立つ雲の下、紫色の小さな花と共に、つるりとナスが酷暑の日差しを反射しています。恨めしいほどの暑さが、この立派な実りを支えているようです。

桐生地区を含む県内全域で、ヘルパンギーナと手足口病の患者報告が続いています。暑い日が続く中、夏風邪の流行もまだまだ沈静化へは遠いようです。

また、わずかですが新型コロナウイルス感染症の患者数の報告が増えてきており、注意が必要です。外出後の手洗いや咳（せき）エチケットを励行してください。

（10日、桐生市医師会）

## はやってる病気は？

### 群馬県の感染症サーベイランス（7月27日～8月2日）

| 疾病名 | 3週前報告数 | 2週前報告数 | 1週前報告数 | 今週の報告数 |
|---|---|---|---|---|
| インフルエンザ | 1 | 1 | 7 | 11 |
| 新型コロナ感染症 | 22 | 35 | 41 | 49 |
| RSウイルス感染症 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 咽頭結膜熱 | 7 | 8 | 3 | 2 |
| A群溶連菌咽頭炎 | 72 | 64 | 42 | 35 |
| 感染性胃腸炎 | 203 | 152 | 155 | 138 |
| 水痘 | 8 | 4 | 11 | 4 |
| 手足口病 | 301 | 340 | 330 | 375 |
| 伝染性紅斑 | 4 | 1 | 1 | 1 |
| 突発性発疹 | 24 | 13 | 13 | 9 |
| ヘルパンギーナ | 99 | 98 | 78 | 126 |
| 流行性耳下腺炎 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 急性出血性結膜炎 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 流行性角結膜炎 | 2 | 3 | 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 | 9 | 11 | 9 | 18 |
| クラミジア肺炎 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 急性呼吸器感染症（ARI） | 3332 | 3495 | 2805 | 3247 |
| 風疹 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 麻疹 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 百日せき | 0 | 0 | 0 | 0 |

※急性呼吸器感染症は風邪のこと