

夏バテ予防ゴーヤーでおいしく元気に

担当ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 中島 君恵

夏の健康にゴーヤーは最適です。独特の苦味も、下ごしらえで食べやすくなります。

ゴーヤーは夏の元気に過すための栄養が豊富です。旬のゴーヤーは豊富なビタミンCを含みます。加熱しても壊れにくい特徴があり、美容と健康維持に役立ちます。また、物もおすすめの調理法

分であるモルデシンには胃腸の働きを助け、食欲を増進させる効果が期待できます。ゴーヤーは苦味があるため、苦味を軽減する方法として、わたや種を取り除く、塩もみや湯通し、油と一緒に炒める、かつお節と合わせることで苦味が和らぎ、つくだ煮やあんこ、小さじ1杯のお好みで、白煎りごま大さじ

◆ゴーヤーの

つくだ煮風甘辛煮

【材料】(2、3人分)

ゴーヤー本(250g)、唐辛子(輪切り) 小さじ1※お好みで、白煎りごま大さじ

【プロフィール】中島君恵さんは桐生市出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、大和製罐総合研究所、桐生短期大学勤務。1998年に復職し2022年から現職。管理栄養士。修士(生活学)。好きな食べ物はうなぎ。



食と栄養の
ぐんま未来大学栄養学科
情報定期便
No.104

【作り方】
①ゴーヤーは両端を切り落とし、縦

②鍋に湯を沸かし、ゴーヤーを入れて2分ゆでて水気を切る。
③鍋にゴーヤー、唐辛子、*を入れて中火で煮る。煮立

④白煎りごま、かつお節を加えて煮る。
⑤④を器に盛り、

半分は切ったスプーンで種とわたを取り除く。5mm幅の薄切りにする。

保健・福祉

3原則守って食中毒防止を

昨夏ほどの暑さはなく比較的過ごしやすい気温ですが、湿度が高く変わりやすい天気が続きます。

感染症では、手足口病の警報が引き続き発令中です。ヘルパンギーナの報告数もまだ多いようです。新型コロナウイルスは落ち着いています。感染症対策の基本は手・指を

はやってる病気は?

せっけんと流水でよく洗うこと。症状がある人は、家庭内でもタオルなどを人と共用しないようにしましょう。食中毒の発生も気になる季節です。「菌をつけない(清潔)・増やさない(迅速・冷却)・やつける(加熱)」の3原則をしっかり守りましょう。食品は基本、速やかに食べるよう心掛けましょう。(17日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(8月3～9日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1	7	11	28
新型コロナウイルス感染症	35	41	49	91
RSウイルス感染症	3	1	2	5
咽頭結膜熱	8	3	2	15
A群溶連菌咽頭炎	64	42	35	50
感染性胃腸炎	152	155	138	130
水痘	4	11	4	11
手足口病	340	330	375	255
伝染性紅斑	1	1	1	2
突発性発疹	13	13	9	14
ヘルパンギーナ	98	78	126	94
流行性耳下腺炎	1	0	3	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	1	2	0
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	11	9	18	12
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ALI)	3495	2805	3247	3357
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

苦味を和らげる下ごしらえ

分煮る。ふたを取って中火にし、箸でまぜながら水分が少なくなるまで煮つめる。
④白煎りごま、かつお節を加えて煮る。
⑤④を器に盛り、
◇ゴーヤーの料理のこつ・ポイント
①苦味を和らげる調理法
「ゴーヤーの苦味が「苦手」という方もいますが、下処理により苦味を抑えることが可能です。ゴーヤーの苦味を和らげる下ごしらえ

熱といった短時間で加熱する調理方法が栄養損失を抑えます。特に炒め物やあえ物がおすすです。
また、ビタミンKやベータカロテンは油と一緒にとることで吸収率が高まり、さらにツナやチーズと組み合わせることで栄養効率が上がり、苦味が和らぎます。油を使った調理は、野菜などの栄養を効率的に摂取できる方法の一つです。
※次回は「モロヘイヤの食材・栄養」です。