

# ゴーヤの日



5月8日はゴーヤの日です。語呂合わせだけでなく、5月からゴーヤの出荷量が増えることからこの日に制定されました。ゴーヤはつる性の植物であり、「緑のカーテン」に使用されることもあります。ゴーヤの苦みが嫌いな方もいるかもしれませんが、実は栄養満点な野菜なのです！

## ビタミンC

赤血球を保護する、コラーゲンの生成を助ける、鉄の吸収を助ける作用があります。

通常のビタミンCは熱に弱いいため、加熱すると壊れてしまいますが、ゴーヤに含まれるビタミンCは熱に強いという性質があります。

100g 当たり 76mg も含まれており、レモン約4個分に相当するよ！

## βカロテン

色素成分であり、人参やトマトなどにも含まれています。プロビタミンAとも呼ばれ、体内でビタミンAに作り替えられます。

ビタミンAには皮膚や粘膜の健康を維持する、目の働きを助ける作用があります。

ビタミンA・C・Eは抗酸化作用を持っており、まとめてビタミンEースと呼ばれているよ！

## モモルデシン

ゴーヤの苦味成分のこと。苦いだけでなく、胃を刺激して食欲を亢進させる作用があり、夏バテ予防に効果的です！

また、インスリンの分泌を促して食後の高血糖を抑える作用もあります。

たくさん食べすぎると胃が荒れてしまうことがある為、1日1/2~1/3本を目安にしよう！

## カリウム

ミネラルの一種であり、摂り過ぎたナトリウムの排泄を促す作用があります。ナトリウムの過剰摂取は高血圧の要因となる為、カリウムの摂取は高血圧予防に効果的です。

腎臓が悪い人は、カリウムの取り過ぎに注意！