

# 夏ばてに効く ゴーヤパワー



沖縄本島では「ゴーヤー」、八重山地方では「ゴーヤ」、などと呼ばれている沖縄方面で代表的な夏野菜。正式和名は「蔓荔枝 (つるれいし)」と言います。

ビタミンを豊富に含み、特にビタミン C はレモン 1 個中 20 mg に対してゴーヤは 100 g (小ぶりのもの半分) 中に 76 mg と豊富に含まれています。

ビタミン C は熱に弱いのですが、ゴーヤに含まれるビタミン C だけは、加熱しても壊れ難い特徴があります。さらに、β - カロチン、ビタミン B1、リン、カリウム、鉄分などミネラル類も豊富。体の浮腫みをとり疲労を回復してくれるため、夏ばて防止に大いに役立ちます。

ゴーヤの苦味は、水にさらしたり、塩もみをしたりすると少しは和らげることができます。特に中の綿のような部分は苦味が強いので取り除いて調理します。でも、『良薬は口に苦し』です。

苦いものは得意、スキッと夏ばて解消したい方は、ゴーヤジュースはいかが？



これはゴーヤチャンプル