

## 瓜と胡瓜について

胡瓜と瓜の共通点は90%以上が水分であるということです。

### 胡瓜



胡瓜はカリウムが多いのが特徴で高い利尿作用があります。むくみのあるときの応急処置として、生のままかじったり、皮を煎じて飲むと効果があります。

栄養価が低くても、カリウムが豊富なためナトリウムを排出を促し、高血圧予防にも役立ちます。皮膚のトラブルにも効果的で、やけどやあせもには、せん切りにして幹部にあてると冷やす効果があります。

また、絞り汁は脂性肌の化粧水としても利用されるようです。

### 瓜

瓜は種類が豊富で、にがうりや冬瓜について調べてみました。

にがうりや瓜は、どちらもビタミンCが豊富で、にがうりは加熱しても損失が少ないのが特徴です。タンパク質と組み合わせると、ビタミンCが効果的に摂取できます。

その他、β-カロテン、ビタミンB1、カリウムなども多く含まれています。

ビタミンCが豊富なので、肌の張りを保ち、肌の美白効果もあります。ストレスに対する抵抗力をつけたり、コラーゲンの合成に役立っています。

しかし、体の余分な熱を取って、暑さに対抗する体をつくるといわれています。

女性はホルモンの変動などで自律神経の調節を狂わせ、冷え性になりやすい体質です。体を冷やすので注意も必要です。冷え性の方には、体を温める作用のある、にんじんやえび、鶏肉などの食べ物と一緒に調理して食べると良いでしょう。

以上のことから女性に効果的と言われるのではと思います。

体を冷やしすぎることもあります。上手に摂って、残り少ない夏を乗り切って下さい。夏に収穫できるということは、夏を乗り切るために必要な栄養価があるのだと思いました。最近ではスーパーに行けば、一年中ほとんどの野菜を食べることが出来ます。普段何気なく口に入れている野菜も、その旬はいつかを思い出しながら、その季節の野菜を楽しみたいと思います。