



栄養だより



平成 30 年 7 月 No. 265

由良病院 栄養科

七夕飾りに夏の訪れを感じる季節になりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「 冬瓜 」です。



冬瓜の歴史

冬瓜は冬の野菜だと思われがちですが、夏が旬の野菜です。冬瓜という名前の由来は、保存性が高く完熟したものは「丸ごと保存をすれば冬までもつ」ためだといわれています。日本に伝わった時期ははっきりしていませんが、江戸時代には一般庶民にも広く食べられる親しみのある野菜のひとつでした。松尾芭蕉の俳句にも登場したり、冬瓜を切り売りしている様子が描かれた絵なども残っています。



夏バテ予防

冬瓜は 95%以上が水分でカリウムを多く含んでいます。カリウムは電解質のバランスの保持・神経や筋肉などのコントロールにも関わっています。カリウム不足は夏バテの原因のひとつともされているため、しっかりと補給することで夏バテのたるさ・疲労感・食欲不振などの緩和にも役立ちます。



血圧を正常に保つ効果

カリウムはナトリウムの排泄を促すことで、体液量の増加を抑え、血圧を下げる働きがあるため、高血圧の予防や改善にも有効だといわれています。



その他の旬の野菜・果物



※ 腎臓の機能が低下していてカリウム制限のある方は主治医にご相談ください。