

きょうの
食品まめ知識

「夏バテ」防止の定番ですが、 ゴーヤをおいしく食べませんか。

やっと梅雨が明け、本格的な夏の到来を迎えましたが、皆様、いかがお過ごしですか。
春に、グリーンカーテンを作ろうと植えた「ゴーヤ」も葉っぱが生い茂り、役目を果たしてくれていますが、果実であるゴーヤも収穫できる季節となってきました。

夏場の食欲のないときにゴーヤを召し上がる方も多いと思います。
ゴーヤは、独特の「苦み」が特徴ですが、カロテン、鉄分、カリウム、ビタミンCなどを豊富に含んでいます。特にゴーヤのビタミンCは、レモンの約3倍含まれており、「夏バテ」に効果があるといわれています。

どうしても、冷たいものに手が伸びがちですが、「キムチ」を使ったゴーヤチャンプルーなどはいかがですか。
暑さに負けず、しっかりと食べ、厳しい夏を乗り切りましょう。



京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>