

AROGA Letter

Vol.17

アイスより愛して♡

キュウリは夏の救世主

夏祭りでよく見る冷やしキュウリ。

でも、キュウリよりアイス、キュウリよりジュースと思いませんか？

キュウリの果実は水分が95%以上、カロリーは低くて、ビタミンK、ビタミンC、βカロチン、カリウム、マグネシウム、マンガン、リン、鉄といったビタミン・ミネラルが豊富となれば、夏バテ防止にもってこいの野菜なんです。



さらに、キュウリは健康増進効果を秘めています。

フラボノイド、テルペノイド、タンニン、サポニン、ステロイドなどさまざまな種類のファイトケミカルが含まれていますが、その中で最もよく調べられている**ククルビタシン**は、キュウリの**苦味成分**！（やっぱり苦味♪）

細胞毒性、抗腫瘍性、肝保護性、抗蠕虫性、心血管や抗糖尿病性を発揮します。

ククルビタシン類は、ウリ科植物のズッキーニやトウガンなどにも含まれています。

食用野菜や果物は改良されているので大丈夫ですが、大量に摂取すると食中毒を起こす可能性があります。観賞用のウリ科植物には多く含まれているので間違えて食べないようにしてくださいね💧



キュウリは食べるだけではありません。

原産地周辺のアーユルヴェーダでは、**美肌効果**が知られています。

真皮構造を支えているのは、**エラスチン**や**コラーゲン**、そして保水を担う**ヒアルロン酸**。夏の日差しや不摂生な生活で肌に炎症が起こると、免疫細胞の中の好中球がやってきてエラスターゼという酵素を分泌します。

エラスターゼはエラスチンを分解する酵素なので、真皮の構造が揺らぎシワの原因に！同じく、ヒアルロニダーゼはヒアルロン酸を分解する酵素、真皮の保水力を落としてしまいます。

キュウリの**抗エラスターゼ活性、抗ヒアルロニダーゼ活性、そして抗酸化活性**が美肌へと導いてくれます。



キュウリは、サラダだけでなく、ぬか漬けやピクルス、炒め物、冷やし汁など、色々な料理に使える万能野菜！上手に取り入れて夏の体を労わりましょう！

