

ウリ類  
(2006年8月放映)

東京農業大学教授  
農学博士 高野克己

旬のウリ類は、猛暑を乗り切る健康成分の宝庫！  
上手に摂ることで、がんの芽を摘み取り、夏バテ、夏太り、夏かぜを予防改善する。  
お勧めするウリは、きゅうり、にがうり、まくわうり

- \* ウリ類は90%以上が水分でビタミンCが豊富、健康効果を助ける微量成分も多く含んでいる。

ウリ類の健康成分を効果的に摂るにはいつもの食べ方では不十分で、ひと工夫した食べ方が必要である。

- \* ちなみに、宮崎県はキュウリの消費量が日本一

年間消費量(1世帯あたり)      全国平均-----約91本

宮崎県-----約121本

がん患者の発生が少ない。

がん患者数(10万人比)

	胃がん	大腸がん	肺がん
全国平均	33.5	32.5	24.2
宮崎県	26.1	26.1	17.3

## 1 キュウリ

- \* 注目情報：キュウリに含まれる苦味成分“ククルピタシン”は、がん細胞の増殖を防止してがん予防に効果を発揮する。

キュウリなどの苦みが“ククルピタシン”である。

- \* ククルピタシンの抗がん作用であるが、がん細胞に増殖せよという情報を持ったホルモンとホルモン受容体がくっついてがん細胞が増殖する。しかし、ホルモンが受容体にくっつく前に“ククルピタシン”がホルモン受容体にくっついてしまうと、増殖しなさいという情報が伝わらなくなる。

- \* 試験官にがん細胞を入れる。

「ククルピタシン無投与」を100とすると、「ククルピタシン投与」では50に減る。

\* 注目情報：キュウリを過熱して摂ると発ガン抑制作用が強力になる。

加熱すると細胞がこわれ、水溶性のククルビタシンが大量に出る。

\* お勧め料理 キュウリのス - プ

効果を高めるための作り方のポイント

- ・キュウリをすりおろす。
- ・片栗粉を加え、とろみをつける。

● ガンの芽をつみとるキュウリのス - プのレシピ (材料4人分)

キュウリ	2本	ハム	4枚
スープ	5カップ		
片栗粉	大さじ1杯	みず	大さじ1杯
こしょう	少々	ごま油	小さじ1杯
A 酒	大さじ2杯	うす口しょう油	大さじ2杯
		塩	少々

作り方 キュウリはすりおろす。ハムは千切りに。

鍋にス - プを煮たて、Aの調味料を加え、煮立ったら を加える。  
水溶き片栗粉を加えコショウとゴマ油で味を調える。

## 2 ニガウリ (ゴーヤ)

ゴーヤチャンプル、ゴーヤジュース、ゴーヤサラダ

\* 沖縄県はニガウリの消費量が日本一、そのため糖尿病の患者が日本一少ない。

糖尿病の患者数(10万人比)

全国平均：183.3      沖縄：95.5・・・約半分

\* 注目情報：ニガウリの苦味成分“チャランチン”は、膵臓の細胞を活性化し糖尿病を予防する効果がある。さらに、消化液の分泌を促進する。

\* お勧めのニガウリ料理

ニガウリのかき揚げ・・・夏場落ちやすい消化・吸収力を高める。

チャランチンは油に溶ける脂溶性なので、油を使った料理にすると吸収が良い。

消化吸収力を高めて夏バテを予防する効果を高めるためのポイント

- ・ ニガウリのイボを剥ぎ取り、それをみじん切りにして衣に加える。  
(チャランチンはイボの部分に多い)
- ・ 山芋を千切りにして加える。

● ニガウリと山芋のかき揚げ（4人分）

材料 \*ニガウリ-----1本           \*山芋-----200g  
\*水-----大さじ5杯       \*ケチャップ-----大さじ4杯  
\*小麦粉-----2/3 カップ       \*ウスターソース-----大さじ2杯

作り方 ニガウリのイボを剥ぎ取り、細かくみじん切りにする。  
残りのニガウリと山芋を千切りにする。  
材料に片栗粉をまぶしてから衣に入れ全体をませる。  
170度の油で揚げる。

- \* ニガウリの種 + 食用油----- > 体脂肪を減らし、夏太りの予防・改善ができる。
- \* 注目情報：ニガウリの種に含まれる脂肪酸の一種である“共役リノレン酸”は、体内に入ると“共役リノール酸”に変化し、体脂肪を減少させる効果がある。
- \* “共役リノール酸”による脂肪重量の変化（ラット実験）  
脂肪重量(g/100g)が、エサのみ：5.8----→ エサ+共役リノール酸：3.2  
（2週間後に34%減）

\* お勧め料理 ニガウリの種の油漬け

材料 \*ニガウリの種-----1本分  
\*食用油-----200ml

作り方 ニガウリの種を天日干しにする  
種が乾いたら細かく砕き、お茶パック等に入れ、食用油に一晩つける。  
酸化されやすいので冷蔵保存。

3 マクワウリ

- \* 注目情報：マクワウリに含まれるタンパク質の一種である“免役グロブリン”は、夏の暑さによるストレスで弱る免疫機能の働きを高める。

\* お勧め料理 マクワウリデザ - ト

マクワウリ入りヨーグルトは、夏風邪や感染症を予防することができる。  
ヨーグルトと一緒に摂ると効果が長持ちする。

作り方 マクワウリを半日ほど日光に当て、こまかく刻みヨーグルトに混ぜる。  
日光に当てると免役グロブリンが出てくる。

お勧め料理のまとめ：

- キュウリノスープ
- ニガウリのかき揚げ
- ニガウリの種の油漬け
- マクワウリ入りヨーグルト