

きゅうり



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	14	Kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	0.1	g
炭水化物	3.0	g
ナトリウム	1	mg
カリウム	200	mg
カルシウム	26	mg

（5訂食品成分表）

選び方）表面全体が濃い緑色で、張りとツヤがあるものを選びましょう。

イボをさわると、痛いくらいにとがっているものが新鮮です。

保 存）ポリ袋に入れて、口を閉じてから冷蔵庫の野菜室へ入れます。但し、鮮度がいのちですので、長期保存は考えず、3～4日で使い切るようにしましょう。

特 徴）96%が水分で、低カロリーの野菜です。きゅうりには、アスコルビナーゼというビタミンC破壊酵素が含まれているため、ビタミンCの多い食品と一緒に調理すると、効果が薄くなってしまいます。この酵素は、加熱したり、酢を用いると働かなくなるので、生食には、酢やドレッシングを使って調味すると良いでしょう。

起 源）インドのヒマラヤ山脈が原産地と言われています。インドでは3千年前に栽培された記録があります。日本には、6世紀ごろに中国から渡来しましたが、あまり普及せず、本格的な栽培の始まったのは17～18世紀になってからです。第二次世界大戦後、食生活の洋風化に伴ってサラダ野菜として需要が急伸、品種改良、栽培技術の進歩によって、周年生産が可能になったこともあり、現在では常に売り上げの上位を占める野菜となっています。

豆知識）きゅうりの名前は、胡(西域)から伝えられた瓜ということから「胡瓜」という説、完熟した実が黄色くなることから「黄瓜」に由来するとの説があります。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社）、食材図鑑（小学館）

問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課
栄養難病担当 0284-41-5895