

夏が旬 『胡瓜』

「世界一カロリーが低い果実」としてギネスにも認定されている胡瓜は夏（6月～8月）が旬です。

90%以上が水分で、からだを冷やす作用のほか、利尿作用のある成分が含まれており、デトックス効果があると言われています。

近年、胡瓜には脂肪を分解する力の強い新型の酵素が含まれていることがわかり、メタボリック症候群予防の効果が期待されています。

酵素を効率よくとるにはすりおろすことがポイントです。すりおろすことで胡瓜の細胞が壊れるため、そのまま食べたときより数倍も酵素成分をとることができます。また、酵素は冷凍すると休眠状態になります。常温で解凍すると効果を発揮します。ただし、この酵

素は熱に弱いので、すり

おろした胡瓜をそのまま豆腐の上にかかけたり、ドレッシングやソースに混ぜてサラダや料理にかけて食べることをおすすめします。

