

## 9月13日（水）

きょうは、「とうがンのみそ汁」に使われている“冬瓜”のお話を  
します。

冬瓜は、緑色の皮を持ったキュウリやカボチャなどと同じウリ科  
の野菜です。冬瓜は、全体の96%が水分でカロリーがほとんどあり  
ません。しかし、栄養がまったくないというわけではなく、ビタミン  
Cやカリウムなどの栄養がたっぷり、ビタミンCには、カゼなどの  
病気を予防する効果が、カリウムには体に溜まってしまった、いらな  
い塩分を外に出す効果があります。

冬瓜は、臭みやクセがほとんどなく、食べ慣れていない人でも食べ  
やすいと思いますので、しっかりと残さずに食べましょう。