

# 7月

日	月	火	水	木	金	土
31	  訪問 & はり灸 按摩マッサージ <b>寺倉鍼灸按摩</b> 090 - 4293 - 7306 				1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 今月の花の紹介です ~ キュウリ(胡瓜) ~

キュウリはウリ科の野菜の一種で、同じウリ科にはメロン・かぼちゃ・スイカ・ニガウリやゴーヤなどがあります。ウリ科の野菜や果物には、ククルビタシンという苦み成分がごく少量ですが含まれています。通常であれば問題はありませんが、栽培環境によりククルビタシンが多く含まれてしまうこともあります。多量に摂取すると、腹痛や下痢などの食中毒の原因にもなりますが、食用のウリ科の野菜や果実は、ククルビタシンを最小量に抑えた品種改良がなされているので安心です。ククルビタシンは水溶性なので、調理の際に水でさらすのも良法です。悪者扱いされてしまったククルビタシンですが、研究により抗がん作用があるようなので、将来的には抗がん剤として薬理利用されるといいですね。

### 【漢方】

果実を輪切りにして日干ししたものを生薬では「黄瓜(おうか)」

果実や莖葉を含んだキュウリ全体を日干ししたものを生薬で「胡瓜(こうり)」といいます。

### キュウリの薬効

- ① 身体の余分な熱を取る(ほてりや熱をさます)
- ② 余分な水分の排泄を促す(利尿作用、むくみの解消)
- ③ 体内のナトリウムの排泄を促す(降圧作用)

👉こ～んなに魅力的なきゅうりパワーで、じめじめした夏を乗り切っていきましょう！

