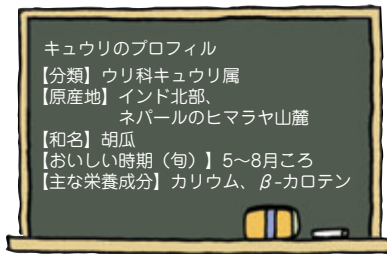




イラスト：小林裕美子



キュウリのプロフィール
 【分類】ウリ科キュウリ属
 【原産地】インド北部、ネパールのヒマラヤ山麓
 【和名】胡瓜
 【おいしい時期(旬)】5~8月ごろ
 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン

キュウリ みずみずしさが涼を誘う夏野菜

見分け方

多少曲がっていても味は大きく変わらないよ



太さがなるべく均一のもの

皮が美しい緑色で持ったときに重みがあり、みずみずしいもの

白い粉の付いた「プレームキュウリ」の場合は、全体に白いプレーム(果粉)が付いている方が新鮮

プレームは表面を保護し水分の蒸発を防ぐ役割をしているよ

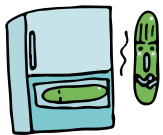


皮に張りがありイボがとがっていて果肉の堅いもの

※イボのない品種もある

保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜。水気をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。寒い時期は冷暗所でもOK



急激な温度変化、特に低温には弱いので、冷やし過ぎは厳禁

10~15度を保とう



長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存

キュウリのチカラ



主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるといわれているため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つよ

カリウムが豊富

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できる利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的

皮にはβ-カロテンも含有。免疫力を高め抗酸化作用

うつ病への対応

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠



うつ病とは、ストレスや脳内の変化、体質によって起こる脳と心の病気です。うつ病は働き盛りの人にも、高齢者にも多く見られます。60~70歳代は、男女ともうつ病を発症しやすい年代であるといえます。

うつ病を見逃さないためには、心と体にどのような病気のサインが現れるのか、本人だけでなく周囲の人もよく知っておく必要があります。

うつ病には「本人が気づきやすいサイン」と「周囲が気づきやすいサイン」があります。

本人が気づきやすいサインとしては、まず眠れないという不眠の症状があります。その他、疲れやすい、だるい、倦怠感、首・肩の凝り、頭痛、頭が重い、食欲が低下するなど、体の不調が中心に見られます。これらが2週間以上続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

周囲が気づきやすいサインとしては「痩せてくる」「口数が少なくなる」「ため息が多くなる」「飲酒量が増える」などがあります。周囲の人が、こうした小さな

変化を見逃さないようにすることが大切です。

特に重要なのが「憂鬱な気分」と「何に対しても興味が持てない」という二つです。

例えば、大好きだったスポーツ観戦に興味がなくなる、大好きだった食べ歩きに関心がなくなるといった現象が起きます。これが、ほとんど毎日続いている場合には、うつ病の可能性が高いといえます。

うつ病的確な診断のためには、気になる症状があれば、精神科や精神神経科を受診してください。本人が受診を拒む場合には、うつ病や認知症という病名を出して説得するのではなく、例えば、不眠で苦しんでいる人ならば「眠れるようにお医者さんに相談してみましょう」と言って、受診を促してみてください。