

あれこれファレンス



ミニ図書館だより【なんでも質問箱】

No. 205

平成27年9月1日

熊本県立図書館発行

“レファレンスサービス”ってなに？

図書館で所蔵しているたくさんの資料を活用して、皆さんが調査したい内容をより早く正確に調べられるようお手伝いするサービスのことです。

この「あれこれファレンス」では、過去に受けたさまざまなレファレンスの中から、いくつかの興味深い事例をピックアップして紹介します。へえ～こんな質問も図書館で分かるのか！と、楽しめること間違いなしです。

Q. おたずね

グリーンカーテンで育ったゴーヤー（苦瓜）が次々にできたので、この夏はたくさん食べました。薬用としても効果があると聞いたことがありますが、どんな栄養や効能があるのですか？



A. こたえ

ゴーヤーにはビタミンC・E・Kのほか、カリウム、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。これらの栄養成分のおかげで、夏バテ防止、アンチエイジング、動脈硬化予防、抗がん作用があると言われていています。また、動悸や、ニキビやアトピーといった肌トラブルへの効果もあるようです。

ビタミンの効果を多く得るためには、長時間水に晒したり、加熱しすぎないように注意しましょう。また、体を冷やす特長があるため夏の食材としてはぴったりですが、食べ過ぎると胃腸が冷えてしまうため、冷え症の場合は摂取量に気を付けてください。血糖値を安定させる働きがあり、糖尿病にも効果があると言われていますが、低血糖の場合は食べ過ぎないようにした方がよさそうです。

《参考文献・関連資料》

- 498.5/4 『薬膳素材辞典』 辰巳洋主編／源草社 0118376508
- 498.5/4 『からだに効く和の薬膳便利帳』 武鈴子著／家の光協会 0141375188
- 498.5/4 『薬膳の基本』 辰巳洋著／緑書房 0118451194
- 498.5/1/2 『地域食材大百科 第2巻』 農文協編／農文協 0119956860
- 498.5/4 『ニッポンの長寿食』 栗原毅ほか監修／主婦の友社 0141474114
- 498.5/3 『旬の野菜の栄養事典』 吉田企世子監修／エクスナレッジ 0119496784
- 596.2/1 『聞き書ふるさとの家庭料理 12』 農文協編／農文協 0119080380
- 383.8/2 『聞き書熊本の食事』 農文協 0112939319
- 596.3/4 『ゴーヤーレシピ』 植松良枝著／主婦と生活社 0141349357
- 596.3/3 『ゴーヤーバンザイ』 地球丸 0119604577



おといあわせ 熊本県立図書館

〒862-8612 熊本市中央区出水2-5-1

TEL:096-384-5000 FAX:096-385-4214 Email:toshokan@pref.kumamoto.lg.jp