

# ゴーヤ通信 No.5

令和3年8月10日号

## 夏バテ対策にゴーヤ料理



ゴーヤが収穫できた日は、ゴーヤ料理はいかがでしょうか。

ゴーヤは独特な風味が苦手という方も多いのですが、実はとても栄養素が高く、夏バテ対策にもぴったりの野菜です。ゴーヤの苦み成分「モモルデシン」には胃液の分泌を促す作用があり、食欲増進効果が期待できます。

ゴーヤを食べて、今年の夏も元気に楽しく乗り切りましょう。

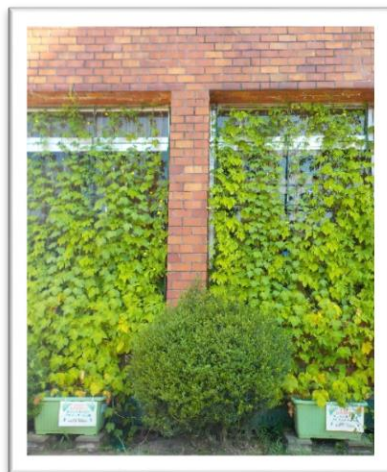
### <市役所庁舎グリーンカーテンの様子>

連日の猛暑で、葉の色が黄色くなり日中はぐったりした様子です。たっぷりと水をやって様子を見ています。

もう少し大きくなったら収穫しようと思っていると、実が黄色く熟してしまうこともあるため、早めの収穫を心がけています。

#### <ワンポイント>

猛暑に負けないゴーヤを育てるためプランターに直接日が当たらないよう、すだれ等で覆い高温障害を防ぎましょう。また、増し土や追肥をして栄養を与えましょう。



<8月5日撮影>

### ~グリーンカーテンの効果~



未来のために、いま選ぼう。

『COOL CHOICE (クールチョイス)』とは、地球温暖化防止のため賢い選択をする取組です。ゴーヤのグリーンカーテンも、この取組の一つです。ゴーヤ1株で1㎡の緑のカーテンを作ると、1年間(7~9月)で、約10kgのCO<sub>2</sub>排出削減効果があります。未来のために、できることから始めましょう。

◆この記事に関するお問い合わせはコチラ◆

〒959-1692

五泉市役所 環境保全課環境政策係

五泉市太田1094-1 TEL0250-43-3911