## 栄養だより No. 319 一年で最も昼が短い日!

2024 年は 12 月 21 日(土)が冬至です!

冬至では小豆と一緒に煮るいとこ煮など「かぼちゃを食べる」ことが広く知られています。

## なぜかぼちゃが食べられているのか知っていますか?

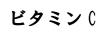
様々な説がありますが大きく4 つあります。

- ①「南瓜」の読み方から運気を上げる食材(「ん」の付く食べ物)と考えられていた
- ② 魔除けの効果があると考えられていた
- ③保存性が高いため

風通しの良い涼しい場所で 2~3 か月の保存が可能であることから、冬でも食べられる 貴重な緑黄色野菜として重宝されていたそうです。

④ 栄養素が豊富に含まれているため ※一食 100 g 当たり

**B-カロテン** (ビタミン A) 体内でビタミンAに変換され、夜間の視力の維持・皮膚や 粘膜の健康維持を助けます。



コラーゲンの牛成など皮膚や粘膜の健康維持を助けると共に、 抗酸化作用を持ちます。

ビタミンE

他の野菜に比べて多く含まれています。

抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持 を助けます。

このうち水溶性ビタミンであるビタミン(は茹でると流出してしまいます。

茹で汁と共に調理、もしくは水分をほとんど使わない電子レンジでの加熱によって効率 よく取り入れることが出来ます!

## 冬至にかぼちゃを食べて、今年の冬も元気に乗り切りましょう!

参考Web サイト:https://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/senmon/2110\_chosa3.html (参照 2024.10.25) https://woman.mynavi.jp/article/200929-12/3/ (参照 2024.10.25)