令和　６年　12月１日

栄養だより No. 319 一年で最も昼が短い日！ 冬至

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(なんきん)」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100ｇ当たり

β-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。

ビタミンC

コラーゲンの生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C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)

宝塚第一病院　栄養部　O