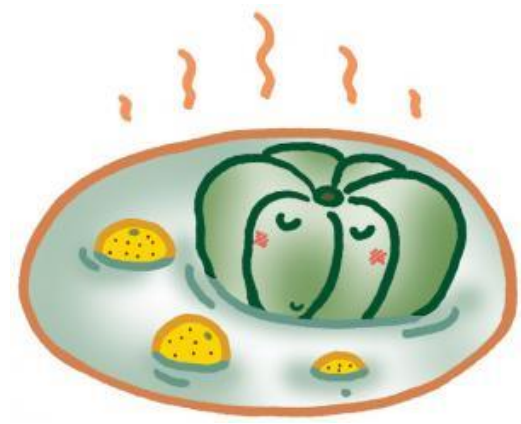


# かぼちゃ



今年の冬至は12/22（金）です。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。

「ん」のつくものを運盛りといい、縁起を担いでいます。

かぼちゃ（南瓜）は縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあり、冬至に食べると風邪を引かないといわれています。

土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ていますね。



かぼちゃにはカロテン、ビタミンB群、ビタミンCが豊富に含まれていて、特にカロテンはホウレン草に匹敵するほどです。

## β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、髪健康維持・視力維持・粘膜や皮膚の健康維持などの働きがあるとされています。

粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、体内へ侵入する細菌やウイルスを撃退することができます。

カロテンに加えてポリフェノールやビタミンC、Eなどの抗酸化成分が豊富に含まれており、抗酸化作用がとても高いです。

## 食物繊維

水溶性食物繊維だけでなく、不溶性食物繊維も多く含まれているため、整腸作用とともに腸の蠕動運動を活発にします。

## カリウム

ナトリウムの排泄を促して、血圧の上昇を抑える働きがあります。

熱に強いいため  
油料理で栄養の吸収率アップ

ビタミンEとβ-カロテンは  
油と一緒に摂ることで吸収率が高まります！  
さらに…

かぼちゃのビタミンCは  
デンプンに守られているため熱に強いんです！



## おいしいかぼちゃの選び方

- 皮の表面にツヤがある
- 色ムラはないほうが良いが、もしあればオレンジが濃いもの
- 軸が太く、切り口が乾燥している
- ずっしりと重い
- 皮が固い
- カットされているものは、果肉の色が濃いオレンジ色
- 種がふくらんでいる

