

健康市場

第 220 号

〒193-0942

八王子市栲田町 583-15

T E L : 042-661-6047

発行元：永生会 栄養科

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

かぼちゃ



かぼちゃ（南瓜）はウリ科カボチャ属の蔓性植物になる果菜の総称です。日本に今の「日本かぼちゃ」が入ってきたのは、戦国時代です。徳川家康が生まれたとされる1542年（天文11年）にポルトガル人が種子島に漂着した際、鉄砲と共にカンボジアから持ち込まれた物が伝わったとされています。「カボチャ」の名前の由来は、その「カンボジア」が訛ったものとする説が有力と言われています。

世界中で栽培されており、品種は非常に沢山あります。このうち、現在日本で栽培されているものは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。

・カボチャの栄養素

●カボチャはカリウムをたくさん含んでいます。

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

●アンチエイジング効果

カボチャ、特に西洋かぼちゃには抗酸化ビタミンと言われているビタミンC、ビタミンE、そしてβカロテンが沢山含まれています。

●カボチャを食べてお腹もすっきり

食物繊維も豊富に含まれています。カボチャには水溶性の他不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。



冬至

🍊 冬至とは？

冬至（12月下旬ごろ）とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。太陽の位置が1年で最も高くなる夏至（6月下旬ごろ）と日照時間を比べると、北海道の根室で約6時間半、東京で約4時間40分もの差があるのです。

🍊 運盛りって？

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。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛り といって縁起をかついでいたのです。

🍊 なぜ、かぼちゃを食べるの？

かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんきん）。つまり、運盛りのひとつであり、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しています。

冬至にこんにやくを食べる地方もありますが、これを「砂おろし」といい、こんにやくを食べて体内にたまった砂を出すのです。昔の人は、こんにやくを「胃のほうき」「腸の砂おろし」と呼び、大晦日や節分、大掃除のあとなどに食べていたことの名残りだと言われています。



🍊 かぼちゃなどの運盛りのほかにも！

冬至の行事食には小豆（あずき）を使った冬至粥があります。昔から小豆の赤は邪気を祓うと言われていたことから、冬至粥で邪気を祓い、翌日からの運気を呼び込もうというわけです。