



食育だより



2020年12月

12月21日は冬至です。冬至は1年の中で最も日が短くなる日を指します。

なぜ冬至には「かぼちゃ」なの？

今は一年中野菜が収穫できますが、昔は冬に野菜を収穫することが難しかった為、夏にとれたものを保存して食べていました。かぼちゃは皮が厚く硬いので長期間保存できるということから野菜が少ない冬に重宝されていたそうです。また、「寒い冬も元気に過ごせるように」という願いを込めて、かぼちゃを冬至という季節の節目に味わっていたようです。その習わしが今も残り「冬至にかぼちゃを食べると風邪予防になる」と言われています。

(HP いい日本再発見 参照)



冬至に食べよう♪ ~かぼちゃの栄養とはたらき~



β-カロテン

皮膚や粘膜を強くするはたらき



免疫力を高める効果が期待できます



ビタミンE

血管を広げて血流を良くするはたらき



体を温める効果が期待できます



美味しいかぼちゃの選び方は？

- ・果肉の色が濃いオレンジ色をしていて肉厚なもの
- ・種がしっかりと熟して膨らんでいるもの
- ・皮が固くツヤがあるもの
- ・表面の凹凸がしっかり出ているもの

保存方法は？

カットしたものなら、種の部分を取り除いてラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。軽く茹でて冷凍保存もできます。

(知っておきたい栄養学 参照)

編集/発行



~食文化の未来を考える~

株式会社アイコーメディカル

