

クリニックレポート

今月の話題：冬至に食べるかぼちゃ

12月になりました。「1年経つのは早いね。」「あっという間に12月だね。」といったお話を聞かせていただく機会が多くなりました。月日のながれの早さを実感する今日この頃です。

昔は、12月と聞くと寒さも厳しく「本格的な冬」という感覚でしたが、最近は、暖かい日、冷え込みの強い日がランダムに訪れ、体調の管理が難しくなったということも併せて感じています。ぜひ、体調の管理に留意していただき健康で冬を乗り越えていただきたいと願っています。

かぼちゃの収穫時期

「かぼちゃ」と聞くと、ハロウィンや冬至に食べる習慣を思い浮かべますが、夏から初秋にかけて収穫され、収穫後1~2か月頃が美味しい時期といわれています。**甘みが増すのは、収穫後にデンプンが分解して、糖へと変化するためだそうです。**

冬至に食べるわけ

昔は、冬至のころになるとビタミンを多く含む野菜の収穫が少なくなり、食べられる野菜がほとんどなくなっていました。そこで**風邪などへの抵抗力をつけ、元気に冬を越せるようにとの願いから、かぼちゃを食べる習慣ができたといわれています。**

βカロテン(ビタミンA)

皮膚や粘膜を保護し、病気に対する抵抗力を高めるといわれています。また、悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の進行を抑制します。

ビタミンC

感染症予防や、美肌・アンチエイジング効果があります。また血管を丈夫にして動脈硬化を防ぎます。

ビタミンK

カルシウムを骨に定着させ骨粗しょう症を予防します。

ビタミンE

若返りのビタミンとも呼ばれ、老化の進行や生活習慣病、ガンなどを予防します。また、血のめぐりを良くするので冷え性や肩こりの方にお勧めです。

食物繊維

不溶性食物繊維が豊富で、腸の動きを活発にし、腸内の善玉菌を増やし腸内の環境を整える作用があります。



かぼちゃの栄養成分と効用

現代は、栽培技術の進歩により、年中たくさんの野菜を食べることが可能です。また、冬は白菜・小松菜・ほうれん草・かぶ・大根・にらなど、たくさんの野菜が旬をむかえます。かぼちゃは一例ですが、野菜を美味しく頂きながら、風邪などの感染症を予防し、健康で年末年始をお迎えください。

