



栄養通信



冬至にカボチャを食べるのは？

カボチャは、夏野菜ですが、採ってすぐ食べるより、少しねかせた方が栄養分が更に増えるそうです。

もうすぐ冬至ですが、冬至にカボチャを食べる理由の一つに「運盛り（うんもり）」があります。運盛りは、「ん」のつく食べ物は縁起が良いと昔から考えられていたようです。カボチャは、南瓜（なんきん）とも言い、「ん」が2つもついているのでたくさん「運」を呼び込めると言われているそうです。

カボチャの栄養と効能は？

ビタミンA（βカロチン）・ビタミンC … 粘膜などの細胞を活性化
ビタミンE …………… 抗酸化作用
鉄分 …………… 貧血予防

風邪の予防、抗がん作用、冷え症予防などあり、ビタミンAとEは、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。

カボチャの小倉煮

(材料) 2人分

カボチャ	100g
小豆	15g
砂糖	10g
塩	1g



1. カボチャは、食べやすいように少し皮をむき、3～4cm角に切る。
2. たっぷりの水で小豆を少し固めにゆでる。
3. 鍋にカボチャ、砂糖、小豆の順で入れて、ひたひたの水を加える。
(小豆を下にすると焦げやすいため)
4. ふつふつと沸騰してくるまで強火、沸騰したら中火～弱火にする。
5. 味をみて、甘さが足りなければ砂糖を加えて、塩ひとつまみ入れて味を整える。

◎おすすめ…パンにマッシュした小倉煮を塗っても美味しい。