



## 冬にもある“かぼちゃ”が持つ健康効果

「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」とよく言われますよね。これは昔から言い伝えられてきた風習のようです。実際、かぼちゃにはたくさんの栄養素が含まれているため、昔の人々も生活の知恵として、寒い冬が来る前に食べていたのでしょう。

かぼちゃに含まれる主な栄養成分は『β-カロテン』のほか、『ビタミンB1』『ビタミンB2』『ビタミンE』『ビタミンC』なども

バランスよく含まれているんですよ。

そこで今回は“かぼちゃが持つ健康効果”をいろいろご紹介させていただきます。



### 風邪の予防にオススメ!

かぼちゃには体の免疫力を高めて風邪を予防する「**ビタミンC**」、鼻やのどの粘膜を保護する「**ビタミンB2**」が含まれています。さらに、血行を良くして手足の冷えを防いでくれる「**ビタミンE**」も豊富です。

### 視力低下予防にも効果的!

カロテノイドの一種である「**α-カロテン**」と「**ルテイン**」も含まれており、これら成分は目に良いといわれています。「α-カロテン」は紫外線などの害から目の細胞を保護、「ルテイン」は老化による視力低下を抑えてくれます。

### お肌のアンチエイジング効果!

「**β-カロテン**」も豊富に含まれています。「β-カロテン」には抗酸化作用があるため、体を酸化から守ってくれます。したがって、お肌のシミやシワなどの老化を防いでくれます。また、「**ビタミンE**」には体の冷えを防ぐほか、肌の乾燥を防いで潤いを守る作用もあります。

### 油と一緒にとるとパワーアップ!

かぼちゃに含まれている「β-カロテン」や「**ビタミンE**」は油に溶けやすい性質なので、油で炒めたり、オイル系ドレッシングをかけるなど、油と一緒に摂ると吸収が高まります。また、ナッツ類やゴマなどの脂質を含んだ食品と組み合わせても同じ効果があります。

### 便秘を予防・緩和!

「**食物繊維**」も豊富なので、便を軟らかくするとともに、腸の働きを活発にして排便を促してくれます。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれるので便秘予防にも効果的です。

一年の中で最も昼の時間が短い「冬至」は、“**今月の22日**”です。

かぼちゃは体にとって大切な栄養素が満点の健康食材です。「冬至にかぼちゃを食べる」という昔からの風習を再確認して、積極的にかぼちゃを食して寒い冬を乗り切りましょう!

ちょっと  
2+知識!

## かぼちゃの選び方と保存方法

### 切り分けられたものを購入する時

できるだけ色鮮やかで肉厚のものがオススメです。

### 丸ごとのものを購入する時

皮に張りがあり色の濃いものが良いといわれています。



### 保存方法

切り分けられたものはワタと種を取り除き、ラップで包んで冷蔵保存を。まるごとのものは新聞紙などに包んで冷暗所に置いておくと、1カ月くらい保存できるそうです。

