



栄養科だより

第7号 2019年10月発行

10月のイベントといえばハロウィンですね！

ハロウィンといえば「かぼちゃ」ということで…

今回はかぼちゃを詳しくみていきましょう！

かぼちゃには大きく分けて、日本かぼちゃ(東洋種)、西洋かぼちゃ(西洋種)、ペポかぼちゃの3つの品種があります。皮がオレンジ色のペポかぼちゃはハロウィンで使用され、観賞用としても人気があります。

かぼちゃの栄養素と効果



- **免疫力を高める効果**…めんえきりよくβカロテンが体内でビタミンAとして働き、皮膚・粘膜を丈夫にすることで体の免疫力を高めてくれます。
- **便秘を改善する効果**…べんぴ食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。
- **貧血を予防する効果**…ひんけつ鉄分を多く含み、貧血の予防に役立ちます。
- **冷え性や肩こりを改善する効果**…ひえしょうビタミンEの含有量が野菜類の中でもトップクラスで、がんゆうりょう血行の改善に働きます。
- **美肌効果**…びはだこうかビタミンCとビタミンEが体内の細胞の酸化を防いでくれます。特に、さいぼうビタミンCはコラーゲン生成に不可欠な栄養素です。

冬至にもかぼちゃ♪2019年は12月22日



日本では昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれており、現在でも冬至にかぼちゃを食べる風習が残っています。

この風習は、かぼちゃの甘みが出るには時間がかかり、ばんしゅういこう晩秋以降が食べ頃になることに起因しています。また、年末まで日持ちする数少ない野菜であることも理由のひとつといわれています。

続いては、クリスマス！あっという間に12月です。 みなさんはクリスマスに何を食べますか？

2016年クリスマス当日の食卓登場メニューを調べた調査では、上位3位までに「ケーキ」、「ローストチキン」、「フライドチキン」がランクインしています。ちなみに、ローストチキンは地域によって使われている食材が異なり、大きく分けて次の3つになります。アジアではニワトリ、欧米では七面鳥しちめんちょう、ヨーロッパではガチョウが主に使われています。

クリスマスに食べる機会が多い「チキン=鶏肉」について 一緒に学んでいきましょう！

鶏肉の栄養



牛肉、豚肉と並んでなじみのあるお肉の1つ。鶏肉には牛肉や豚肉同様タンパク質が多く含まれており、中でもむね肉やささみに多いです。また、必須アミノ酸の1つであるメチオニンひつすが豊富に含まれています。メチオニンには肝臓の機能を高めたり、毒素どくそを排出したりする作用があります。

ビタミンAは豚肉や牛肉の10倍以上含まれます。皮膚や粘膜ひふねんまくの健康を保つ働きや、乾燥肌や肌荒れかんそうはだ はだあれの予防効果があります。眼精疲労がんせいひろうの軽減、骨の発育にも効果があるとされています。

鶏肉と一緒にとりたいオススメ食材



トマト…トマトに含まれるリコピンこうさんかきようが抗酸化作用をもち、タンパク質の代謝を高めます。また、トマトにはビタミンCも含まれるためコラーゲンの吸収にも良く働いてくれます。



栄養管理科 山本

<参考文献>

- ・インテージ調べ
- ・わかさ生活
- ・グルメノート