

栄養だより

冬至

今回は「冬至」についてご紹介します。

「冬至」とは？

冬至は1年のうちでもっとも夜が長い日です。

日本には昔から冬至にはかぼちゃを食べる・柚子湯に入るなどの風習があります。

冬のイメージがあるかぼちゃですが、収穫は夏から秋でカットさえしなければ風通しの良い涼しい場所で数か月保存することが可能です。



昔から冬至にはかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。保存技術が発達していない昔は、秋を過ぎると食べられる野菜は少なくなっていました。そこで、冬場まで長く保存でき、ビタミン類が豊富に含まれるかぼちゃは、緑黄色野菜の収穫が少なくビタミンが不足しがちな冬にも食べられる野菜として重宝されていました。

また、冬至には「運盛り」といって「ん」が重なる食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。かぼちゃは（なんきん）ともいうのでこれにも当てはまりますね。

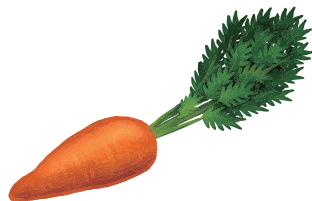
かぼちゃの他にも冬至の七種（ななくさ）といって以下の食材があります。



冬至の七種



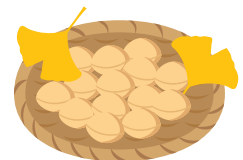
なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



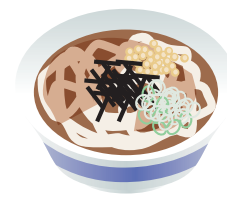
ぎんなん



きんかん



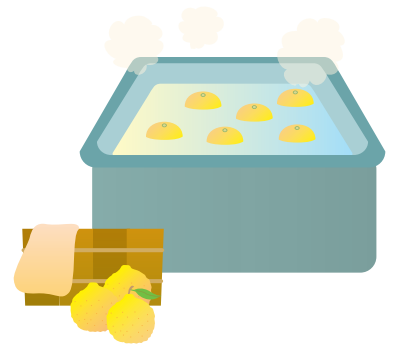
かんてん



うどん
(うどん)

柚子

柚子はちょうど 11 月～ 12 月が収穫時期。柚子の実、クエン酸やビタミン C を豊富に含み、強い酸味があるためそのまま食べるのには不向きです。果皮はすりおろして薬味にしたり、果汁は絞って料理に用いるなど、香りや風味を楽しみましょう。また、柚子湯では爽やかな香りでリラックス効果が期待できますよ。



冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなってきます。とはいえ寒さはこれからが本番。

ホクホクのかぼちゃと温かい柚子湯で冬を乗り切りましょう。今年の冬至は 12 月 21 日です。

おすすめレシピ かぼちゃの煮つけ

かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれます。βカロテンは、体内でビタミン A に変わり、皮膚や粘膜の抵抗力を高め、細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ役割があります。

これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけましょう。

材料（4 人分）

かぼちゃ

…小 1/2 個（350g 程度）

調味料

だし汁 ……………200cc

砂糖 ……………大さじ 2

醤油 ……………大さじ 2

作り方

①かぼちゃは種をスプーンで取り除く。

②大きさをそろえて切る。（煮崩れしやすいので面取りしておく）

③鍋にかぼちゃ、調味料を入れて煮立ったら中火にし、落とし蓋をして 10 分程煮る。

④かぼちゃを裏返してさらに 2 分程煮る。



栄養量（1 人分）：エネルギー 104Kcal / たんぱく質 2.4g / 脂質 0.3g / 食塩相当量 / 1.3g

