

栄養部ニュース 12月号

発行：杏林大学医学部付属病院 栄養部

発行日：平成29年12月1日 NO.17-12

～冬至にかぼちゃを食べるわけ～

冬至は1年で一番日が短く翌日から日がのびることから「一陽来復」(幸運に向かうこと)の日とされています。冬至に「ん」のつくもの(にんじん・だいこん・れんこん・うどん・ぎんなん・きんかんなど)を食べると運がよびこめる(運盛り)と言われていいます。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」となり運盛りのひとつです。

旬は夏ですが長期間保存できるため野菜の少ない冬に栄養豊富なかぼちゃは重宝され、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていいます。

かぼちゃの選び方

ずしりと重く、凹凸がくつきりしていてつやがあるものがよいといわれています。

へたのつけ根が青いものは甘みが少ないです。へたの茎がコルクのように枯れているものが完熟です。



切り売りの場合は肉厚で切り口の色が濃く鮮やかで身がしまり、種がつまっているものがよいとされています。種に隙間のあるものは熟しすぎです。



【冬至の日のメニュー】

当院では冬至の日に「かぼちゃのいとこ煮」を提供しています。小豆の赤は邪気を祓うと言われており、小豆を食べて邪気を祓い運を呼ぶという意味があります。

12月から3月は空気が乾燥し風邪やインフルエンザが流行る時期でもあります。免疫力を高めるにはタンパク質・ビタミンB1・ビタミンCや粘膜を強くするカロテン(ビタミンA)が必要です。食事をバランスよく食べて免疫力を高めましょう。

白菜と柚子の和え物

柚子はビタミンCが豊富で免疫力を高めます。



かぼちゃのいとこ煮

かぼちゃはカロテンが豊富で粘膜を強くします。



主菜：焼魚

タンパク質が豊富で免疫力を高めます。

セリと手毬麩の清汁

セリはカロテンが豊富で、皮膚や粘膜を健康に保ち、体の抵抗力を強くします。