12月 おいしいえいよう

抗酸化作用
ビタミンC
ビタミンE
カロテン

抗酸化作用とは、体内で発生する活性酸素の働きを抑制する作用のことです。抗酸化作用によってアンチエイジング、動脈硬化の予防やがんの抑制などが期待されています。

摂り過ぎた塩分の調節
カリウム

カリウムには摂り過ぎた塩分を調節する働きがあります。外食や飲み会などで塩分を多く含む食事が続いた時に意識して摂りたい栄養素です。

冬至（とうじ）

1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。
2026年の冬至は、12月22日（火）。

冬至の食べ物と言えばかぼちゃですが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかご存じでしょうか？
かぼちゃの原産地は中南米で、もともと暑い国の野菜です。夏から秋に収穫されます。しかし、カットさえしなければ、風通しの良い涼しい場所で２～３カ月保存が可能です。
かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンC、E、食物繊維、カリウムを多く含んだ緑黄色野菜です。新鮮な野菜が少なくなる時期に、冬を乗り切るためにも、節目に当たる冬至にかぼちゃで栄養をつけようという先人の知恵です。

もう一つの冬至の風習が柚子湯（ゆずゆ）。この習慣は江戸時代からあったようです。「冬至」を「湯治」にかけ、「柚子」を「融通が利く」（＝体が丈夫）にかけて、お風呂屋さんが始めたとされています。 柚子の果皮には、風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン（フラボノイド）などが豊富に含まれています。

かぼちゃの栄養



ビタミンAに変換
カロテン

β-カロテンはプロビタミンAとも呼ばれ、体内で必要な分だけビタミンAに変換されます。

整腸作用
食物繊維

食物繊維は整腸作用のほか、血糖値上昇の抑制や血中コレステロールの低下などの生理作用が認められています。日本人の多くが不足している栄養素なので積極的に摂取しましょう。

栄養素を逃がさない調理方法や食べ方は？

油を使った料理はβ-カロテンが吸収しやすい
β-カロテンは脂溶性なので、油と一緒に摂ると体内へ吸収しやすくなります。そのため、揚げる・炒めるなどの油を使った調理法がおすすめです。

茹でる場合は茹で汁も料理に活用する
ビタミンCは水溶性の栄養素です。そのため、茹でる調理では茹で汁に栄養素が流出してしまいます。茹でる場合は、スープなど茹で汁もそのまま活用できると栄養素を余すことなく摂れます。

電子レンジ調理もおすすめ
電子レンジで加熱するのもおすすめの調理法です。ラップでくるんで電子レンジで加熱する方法は、蒸し器で蒸すより手軽に調理でき、また水溶性の栄養素の流出を防ぐことができます。
電子レンジで加熱する際は、600Wで4～5分が目安になります。
竹串を刺してすっと通るくらい加熱しましょう。



保存方法



丸ごとなら10℃前後で風通しの良いところで、1～2か月。
切ったものは冷蔵で4～5日。ワタを除くと痛みにくい。
加熱した後、すぐに冷却して冷凍保存しておくと、手軽に調理することができ便利です。

発行元：ニューフジフーズサービス