

# 近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 西洋カボチャ編～ 10月号



10月に入り、暑さも落ち着いてきましたね。10月と言えば、ハロウィンです！！ハロウィンと聞いて何を思い浮かべますか。やはり「かぼちゃ」ではないでしょうか！？そんなハロウィンに欠かせない「かぼちゃ」について紹介したいと思います。かぼちゃは、日本カボチャ、西洋カボチャ、ペポカボチャの三種類に分類されます。今回は、主流のほくほくして甘味の強い西洋カボチャに注目しました。

## 野菜の中でもトップクラスの栄養価

三大抗酸化ビタミンといわれる、**β-カロテン**、**ビタミンE・C**が多く、これら3つの成分が相乗的に働き、免疫力を強化、細胞の老化を予防し、動脈硬化やがんなどの生活習慣病の発症や進行を抑制するとされています。特に多く含まれる**ビタミンE**は、血行を促進し、体を温めるため、冷え性の緩和に効果的です。糖質や脂質のエネルギー代謝を活発にする**ビタミンB<sub>1</sub>**や**B<sub>2</sub>**もバランスよく含まれているほか、皮には果肉以上に**カロテン**が豊富に含まれているため、できるだけ皮ごと調理することをお勧めします。



## 食べごろ

カボチャは貯蔵がきく野菜  
収穫してすぐよりも**追熟**させたほうが水分が抜けて味わいがよくなり、栄養価もUP↑

## 保存方法

丸のままなら**冷暗所**で**1～2ヶ月**保存が可能。カットしたものは傷みやすい種の部分をくり抜き、ラップをして野菜室へ。

(出典)  
JAグループHP



## 選び方

完熟しているかを見極める方法は、**ずばりヘタ!!!**コルクのように**枯れて乾いているもの**を選ぼう。皮にツヤがあって硬く、しっかりと重みのあるものが**GOOD!**

## コラム

### 季節の変わり目に注意!!

10月から11月にかけては暑い夏から肌寒くなる秋への季節の変わり目となります。温度差や気圧の変動などで**自律神経**が乱れやすく、**体調不良**を起ししやすい時期です。適切な対策を行い、**風邪**などの体調不良を予防しましょう!



～対策～

### ◎規則正しい生活

早寝早起き、決まった時間に食事をとることは質の良い睡眠にも繋がります。

### ◎バランスの良い食事

偏った食生活は自律神経の乱れに繋がります。  
1日3食しっかり食べましょう。

### ◎手洗いうがい

感染症の予防のためにも手洗いうがいで、付着したウイルスを洗い流しましょう。

### ◎適度な運動

激しい運動は免疫力を低下させる可能性があるため、有酸素運動を取り入れましょう。

### ◎温度差の調整

室内と室外の温度差をできるだけ小さくし、服装にも注意しましょう



(出典) 厚生労働省HP

