



冬至～かぼちゃを食べる風習とは

冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短くなる日のことをいいます。

『太陽の力が一番弱まる日』といわれており、その後、春に向けて太陽の力が強くなっていくことを表すことから、運気が上昇し始める日に、さらに「運」をつけるため、名前に「ん」が付く食べ物、かぼちゃ(南瓜 なんきん)食べる風習が広がりました。

今年の冬至の日は12月21日(月)になります。



かぼちゃの栄養

かぼちゃはビタミン類や食物繊維をたっぷり含み、長期保存ができるため、古くは緑黄色野菜が不足しがちな冬場の栄養源として食べられていました。

かぼちゃに含まれる栄養素は、免疫力の向上や美肌の効果があり、またビタミンEを多く含んでいるため、油と一緒に摂取することで、体内でのβカロテンの吸収率が高まります！

βカロテン

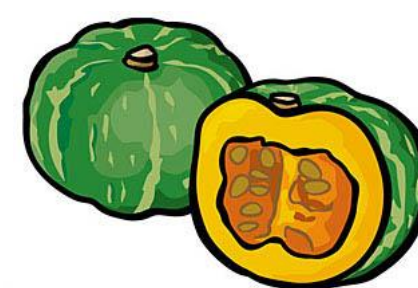
黄色の果肉はカロテノイドといわれる天然色素の一種であり、必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用があり、あわせて免疫力を高める働きもあります。

ビタミンE

体の血流が良くなるよう、血管を広げる効果があり、血行改善が期待されます。また抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぐ働きがあります。



簡単！かぼちゃのキッシュ



【材料】(直径24cm型)

- ・かぼちゃ・・・1/8個
- ・ベーコン・・・60g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・ブロッコリー・・・1/3個
- ・塩/こしょう・・・少々
- ・バター・・・大さじ1
- ・パイシート・・・1枚
- (卵液)
- ・卵・・・3個
- ・生クリーム・・・1カップ
- ・塩/こしょう・・・少々
- ・とろけるチーズ・・・60g

【作り方】

- ①オーブンを220度に予熱しておく。
- ②パイシートは室温に戻し、めん棒でのばしたら型に敷き詰める。
- ③かぼちゃとベーコンは小さめの角切り、ブロッコリーは子房に分け、玉ねぎを薄切りにし、バターで炒める。
- ④③に火が通ったらかぼちゃを加え、塩・こしょうで調味し、耐熱容器に敷き詰める。
- ⑤卵液を混ぜ合わせ、耐熱容器に注ぐ。
- ⑥チーズをふり、20分程度焼く。
- ⑦食べやすい大きさに切り、器に盛ったら完成！

エネルギー：296cal 塩分：1.4g (1人分)

生クリームを豆乳に変えるとカロリーダウンできます！



この記事に関する
お問い合わせは
栄養部(3202)まで