



## 冬至と栄養

2025年の冬至は12月22日です。この日は1年の中でいちばん昼が短く、いちばん夜が長い日となり寒さも本格的になります。皆様冬支度はお済みでしょうか。そんな冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る方がいるかと思います。今回は**かぼちゃ**と**ゆず**の栄養についてのお話です。



## ❄️ どうして冬至にかぼちゃを食べるの？

冬至に「かぼちゃ＝南京（なんきん）」をはじめとした「**ん**」のつくものを食べると幸運が呼び込めるといわれています。かぼちゃの旬は夏から秋ですが、適切に保存すれば冬まで食べられるという保存性の高さのため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには下記のような栄養素が含まれています。

### β-カロテン

- 免疫力アップ
- 風邪予防
- 肌や目の健康維持

### ビタミンC・E

- 免疫力アップ
- 風邪予防
- 老化防止

### 食物繊維

- 腸内環境を整える
- 満腹感を持続させる



## 🍊 ゆずでさっぱりかぼちゃ煮



### 【材料】

- ・ゆず・・・1/2個  
(皮と果汁を使います)
- ・かぼちゃ・・・1/4個
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ2
- ・水・・・100ml

### 【作り方】

- ①ゆずは果汁を絞り、中の果実とわたを取ったら残った皮を0.5cm角に切る。
- ②かぼちゃは種とわたを取って食べやすい大きさに切り、所々皮を剥く。
- ③鍋にかぼちゃを皮面を下にして入れ、調味料とゆずの果汁、水を加えてひと煮立ちさせる。
- ④煮立ったら中火にして、アルミホイル等で落し蓋をし、汁気が1/3程度になるまで煮る。
- ⑤汁気が少なくなってきたら火を止めてゆずの皮を入れた後、再度蓋をして5分蒸らします。

## 🔥 ゆず湯の効果

ゆずの皮には**リモネン**や**シトラール**といった香り成分や**ビタミンC**が多く含まれています。

- ・血行促進
- ・リラックス効果
- ・美肌効果
- ・風邪予防

といった様々な効果が期待できます。



参考： <https://www.y-koseiren.jp/special/health/3023>  
<https://ja-kochi.or.jp/food/recipes/10485/>



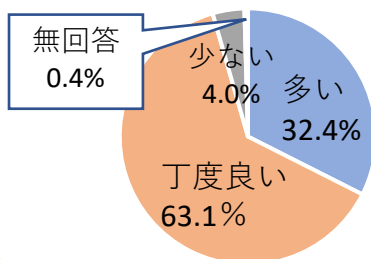
この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

- 注意**
- ・肥満や糖尿病がある方は頻度や量などを医師や管理栄養士に相談の上食べるようにしましょう。
  - ・かぼちゃを食べるときは小鉢1杯程度（70-100g）を目安にしましょう。

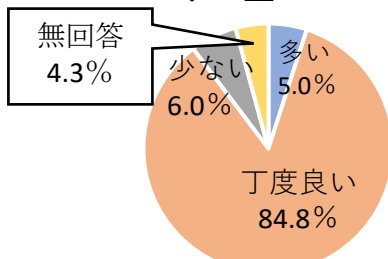
## 🧑 嗜好調査の結果

10月に一般食・糖尿病食を喫食している患者さんを対象に嗜好調査を行いました。その結果を一部掲載します。今回の調査結果をもとにより良い給食を目指していきます。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

### 主食量について（一般食）



### おかずの量について



### おかずの味付けについて

