

土屋薬局 にこにこ だより

かぼちゃ



和食・洋食・菓子類問わず、私達の食生活で幅広く活躍している「かぼちゃ」。栽培されているのは主に「西洋かぼちゃ」、「日本かぼちゃ」、「ペポカボチャ」の3種類で、保存性に優れ、常温で数か月の保存が可能な数少ない野菜です。今回はそんな「かぼちゃ」についてお送りします。

【かぼちゃの健康効果】

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミン E、β-カロテン、食物繊維などが豊富に含まれています。

β-カロテン



数多い栄養成分の中でも、含有量の多さで目をひくのがβ-カロテンです。β-カロテンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退するだけでなく、抗ガン作用も高まります。さらに、体内の細胞の酸化は、ガンや老化など様々な病気の原因となっていますが、かぼちゃにはβ-カロテンに加えてポリフェノールやビタミン C、E などの抗酸化成分も豊富に含まれているので、日々の食事の中で積極的に摂りたい野菜です。

★日本における収穫量上位都道府県★(2012)

収穫量順位	都道府県	収穫量 (t)	作付面積 (ha)
1	北海道	113300	8850
2	鹿児島県	12800	983
3	茨城県	9420	532
4	長崎県	8160	537



『かぼちゃの種』

かぼちゃは食材として一般的に使うのは果肉部分ですが、かぼちゃの種は非常に栄養価の高い食材として、特に欧米で利用され、日本でも健康食品として多く利用されています。

●かぼちゃの種に含まれる成分と性質●

かぼちゃの種は血中コレステロール値の上昇を抑える作用を持つリノール酸をはじめ、オレイン酸、パルミチン酸、ステアリン酸などの不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

●かぼちゃの種の選び方●

おいしい野菜の見分け方があるように、かぼちゃの種にも良し悪しを見分けるポイントがあります。それは、かぼちゃの種の形です。ふっくらと丸みを帯びているかぼちゃの種には、栄養も旨みもたっぷり詰まっているといわれています。





かぼちゃを使った簡単お手軽レシピ



<かぼちゃとブロッコリーのサラダ> 美肌効果抜群♪

1人前 234kcal たんぱく質 3.8g 脂質 19.1g 炭水化物 14.6g カリウム 639 mg
鉄分 0.9 mg β-カロテン 2155 μg 食物繊維 5.5g 塩分 0.5g

材料 2人分

- ・かぼちゃ 1/8 個 (90g)
- ・ブロッコリー 80g
- ・アボカド 1/2 個
- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・塩 少々
- ・ブラックペッパー お好みで



作り方

- ① ブロッコリーは一口大に、アボカド・かぼちゃはサイコロくらいの大きさに切る。
- ② ブロッコリーとかぼちゃは軽く茹でて、ブロッコリー・かぼちゃ・アボカドを同じボウルに入れる。
- ③ ボウルにマヨネーズ、塩を入れて味付けし、最後に軽くブラックペッパーを振れば完成♪

★彩りも良く、目で見てもおいしい 1 品♪

★かぼちゃは火を通しすぎると崩れてしまうので、調理時間に気をつけましょう。



<かぼちゃの種のおつまみ> 栄養価の高い種は捨てずにおつまみに♪

1人前 256kcal たんぱく質 8.7g 脂質 24.3g 炭水化物 4.2g カリウム 277 mg
ビタミンE 3.5 mg 食物繊維 2.6g 塩分 0.5g

材料 2人分

- ・かぼちゃの種 かぼちゃ 1 個分
- ・塩 少々
- ・ごま油 大さじ 1
- ・青のり お好みで



作り方

- ① かぼちゃを水洗いし、ラップにくるんでレンジで加熱する。
- ② 切りやすい固さまで柔らかくなったら切り分け、包丁の背でワタと種をお皿に取り出す。
※かぼちゃの実とは別の料理に使用したり、使わない場合は冷凍保存。
- ③ 種をワタごと天日干しする (約 1 日)。またはラップをせず、そのまま冷蔵庫で 3 日以上置いて乾燥させる。
- ④ フライパンにごま油を引き、弱火から中火でお好みのカリカリ具合まで炒める。
※わりとすぐ焦げ目が付きますが、焦げ目がついてから 5 分以上は炒めます。
- ⑤ 火を止め、塩と、お好みで青のりを振り入れ、味を調べたら完成♪

★カリカリ感を出すには、しっかり乾燥させることがポイント！！

★種に含まれるビタミン E は果肉部分に含まれるビタミン C と一緒に摂ると更に吸収率がアップします。