

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/10

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
もう10月です。10月といえば以前は運動会でしたが、今ではハロウィンですね！昔はこんなに盛り上がっていませんでしたね。
今回はハロウィンの定番「かぼちゃ」について掘り下げていきたいと思ひます。

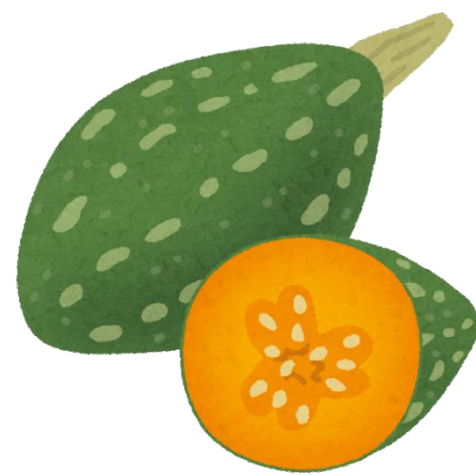
ハロウィン



ハロウィンは2000年以上前のアイルランドの祭礼が起源だと言われています。夏の終わりという意味の「サウィン」が語源で、夏と冬の境目に現世と来世が曖昧になるために死者の魂が戻ってくると考えられていました。そして死者の魂は妖精や悪魔の姿をしているので、自分たちも不気味な恰好をしたとされています。これが現代の仮装になったそうです。そしてハロウィンといえばかぼちゃをランタンにするのが定番ですが、元々はカブを使っていました。ただアメリカではカブを食べる習慣が少なく、生産量が多いかぼちゃを使用したハロウィンが全世界に広がったということです。カブのランタンだと皮が薄くてすぐ壊れそう…結果、かぼちゃで良かったのかもしれないね。

かぼちゃの栄養価

かぼちゃの皮はβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれています。そしてかぼちゃ全体にもビタミンA、C、Eや食物繊維が豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAに変換されて、粘膜の修復や維持に役立つビタミンの1つです。ビタミンCは抗酸化作用、免疫力の向上、ストレス軽減に効果があります。ビタミンEは血管の保護、皮膚の再生、目の保護、抗酸化作用、免疫力向上に効果があります。つまり栄養価が非常に高い野菜なんです。健康維持や健康促進が目的の人はかぼちゃがおすすめです！ハロウィンでかぼちゃランタン作るときに中身をくり抜いてスープを作って、ハロウィンが終わったらかぼちゃランタンを捨てずに皮をふかして食べましょう！もちろんちゃんと洗ってから。



かぼちゃでトレーニング

食品	1食目安	カロリー	タンパク質	脂質	炭水化物
かぼちゃ	100g	50kcal	1.9g	0.1g	13.3g
サツマイモ	100g	131kcal	1.3g	0.1g	31.1g
ジャガイモ	100g	76kcal	1.6g	0.1g	17.6g

かぼちゃでトレーニングといっても、重りの代わりにしてトレーニング、というわけではありません。でも大きいかぼちゃ持てば、良いトレーニングになるかも！…ではなく、サツマイモやジャガイモに比べてダイエットや身体づくりに良い野菜なんです。もちろん食べすぎれば糖質もあるから太ってしまうかも。1日100gを目安に摂りましょう。ダイエット中に少しお腹を満たす為や、トレーニング前後の栄養補給にかぼちゃを食べましょう。



おすすめ簡単料理

かぼちゃの食感が苦手な人も多いですね。そこでおすすめがフライドかぼちゃ。フライドポテトよりカロリーが低く、でもフライドポテトの食感とほぼ同じ。野菜が苦手な子供にもおやつ感覚で食べやすいのです。

- ① かぼちゃを細切りにする(皮つきでOK)
- ② 片栗粉をまんべんなくまぶす
- ③ 180度の油で2～3分揚げる
- ④ 塩をまぶす(お好みで砂糖でもOK)



かぼちゃに多く含まれているカロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂取すると吸収率がアップします。煮物もいいけど簡単で手軽なフライドかぼちゃをぜひお試しください！

もちろん他にもいろいろなかぼちゃ料理があります。自分好みの食べ方を探しましょう。