

冬に食べられる野菜～カボチャ～

スポーツ栄養学科通信 Vol.232

みなさん、こんにちは！今日は「カボチャ」について紹介します。

カボチャ（学名：*Cucurbita*）とは？

カボチャはウリ科カボチャ属の植物です。日本では「西洋カボチャ」、「日本カボチャ」、「ペポーカボチャ」が栽培品種としてよく知られており、現在よく食べられているのは「西洋カボチャ」だそうです。

冬至に何故カボチャを食べるのか？

夏季に収穫されるカボチャですが、長く日持つため、冬まで風通しの良い場所などに保管し、有色野菜が欠乏する寒くなる冬至の時期に食べられていたそうです。この風習は江戸時代に生まれたとされています。

カボチャの栄養

冬至に食べると「長生きする」と伝えられているカボチャですが、実際に栄養豊富な野菜です。例えば、カボチャに含まれる β -カロテンや α カロテンは体内でビタミンAに変換され皮膚や粘膜を正常に保つことから、免疫力を上げる働きがあります。冬至にカボチャを食べると風邪予防になるといわれているのはこのような栄養が豊富にあるからでしょう。

一方で、「西洋カボチャ」には脂溶性の β -カロテンが多く含まれているため、油と調理することで栄養分の吸収率が高まりますが炭水化物は「日本カボチャ」より多いため食べすぎには注意が必要です。

右の写真は筆者が夏に栽培し収穫したカボチャです。鉢植えのため1個しか収穫できませんでしたが煮て美味しくいただきました。



参考文献

吉田企世子（2016）.春夏秋冬旬の野菜の栄養事典.エクスナレッジ

草川俊（1992）,野菜・山菜博物事典,東京堂出版

池上文雄,加藤光敏,河野博,三浦理代,山本譲治（2018）.からだのための食材大全.NHK出版

[学科概要ページのリンク](#)

[バックナンバーのリンク](#)

担当者：野口 翔