

FF通信 旬の食材 **かぼちゃ**

No.18 黄色い色素成分による抗酸化パワーが「体のサビ」を防ぐ
甘く、ほっこりとした食感や、冬至に食べる習慣などから、冬のイメージがあるかぼちゃですが、旬は6月から9月ごろです。丸のままなら数ヶ月保存できるので、緑黄色野菜の収穫が少なくビタミンが不足しがちな冬にも食べられ、重宝する野菜です。

栄養素 (100g) 西洋かぼちゃ



カロリー:91kcal 脂質:0.3g
炭水化物:20.6g ビタミンC:43mg
ビタミンE:4.9g ビタミンE:4.9g
ビタミンA:3900 μ g 食物繊維:3.5g

食品で

紫外線による酸化を防ぐβ-カロテンやα-カロテン

かぼちゃのビタミンEは野菜の中でもトップクラス。黄色の色素はかぼちゃ自体が紫外線から身を守るためのβ-カロテンに由来するもの。人間の体にも効果的に働き、日焼けやシミなどの予防に。

食卓で

かぼちゃのカロテンは油といっしょで吸収率アップ

β-カロテンは油で調理すると吸収率がアップします。しかし、体内の脂質だけでも吸収できることがわかっています。また、野菜のなかではデンプンが多くエネルギーが高めなので、油や砂糖の使い過ぎに注意を。

体内で

過剰な活性酸素の働きを抑え、動脈硬化やがん予防に

紫外線を過剰に浴びると、体内で活性酸素が増加し、老化促進の原因になります。ビタミンEはこの活性酸素の働きを抑制します。また、冷え性の解消や血行促進、肌荒れ防止などが期待できます。



かぼちゃのたね

煎ったかぼちゃの種はコレステロール上昇抑制効果のあるリノール酸が多く、また骨の発育を育てるマンガン、味覚を正常に保つ亜鉛も含んだ、栄養豊富な食品です。フライパンで焦げ目がつくまで煎るとよいでしょう。



選び方



- ◎見た目以上にずっしりと重みがあり、表面にツヤがあるものを選びます。
- ◎カット売りを買う時は、果肉の色が濃く、種がしっかり詰まっていたり、ワタが乾燥していないものがよいでしょう。



かぼちゃのチーズクリームホットサラダ

材料 (2人分)
かぼちゃ 200g
スライスチーズ 2枚
牛乳 30g
マヨネーズ 5g
塩こしょう 少々
ブラックペッパー お好みで

エネルギー:173kcal 脂質:7.6g 炭水化物:20g
ビタミンA:350g ビタミンC:39mg ビタミンE:5mg
食物繊維:3.2g 塩分:1.1g



作り方

- ①かぼちゃは固い皮を取り、2cmくらいの角切りにする。少量の水をまぶしてからふんわりラップあいて500Wのレンジで4分加熱。
- ②耐熱ボウルに牛乳を入れその中にスライスチーズをちぎりながら入れる。ふんわりラップして500Wのレンジで40~50秒加熱。
- ③②をしっかり混ぜて溶かしたらマヨネーズと塩コショウを加えて混ぜ合わせておく。
- ④柔らかくなったあつあつのかぼちゃに③のクリームソースを混ぜれば完成。かぼちゃの形が残るようにざっと混ぜるほうがいいです。
- ⑤お皿に盛ったらブラックペッパーを振って召し上がれ♪

今年の梅雨情報



関東甲信

6月8日ごろ~7月21日ごろ



梅雨の時期は天気によって気温の差が激しいので体調管理には十分きをつけましょう(〇)



レシピ:クックパッド
文献:新しい栄養学、気象庁