

高山産業健康新聞 No.6



もうすぐ**冬至**ですね！






今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年で夜が最も長く昼が短い日のことです。かぼちゃを食べて栄養をつけ、体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願いながら寒い冬を乗り越える知恵とされています。そんなかぼちゃは栄養満点！冬至の日だけとは言わず、ぜひ普段から取り入れてみては？



かぼちゃの主な栄養は？

-  **βカロテン**：抗発がん作用や免疫を高める作用があります。また体内でビタミンAに変換され、髪**の健康維持**や視力維持、粘膜や皮膚の**健康維持**の作用もあるので美容の強い味方です。
-  **カリウム**：利尿作用や血圧を下げる効果があり、**むくみの改善**、**高血圧予防**、**心筋梗塞予防**、**脳梗塞予防**、**動脈硬化予防**などの効果があります。

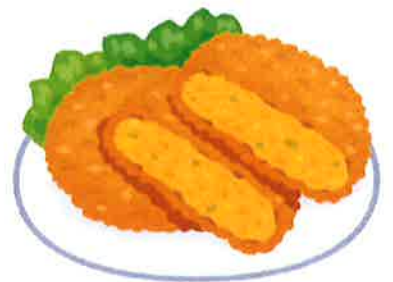
美味しいかぼちゃの選び方は？

-  西洋かぼちゃは皮の表面に艶のあるもの、日本かぼちゃは白く粉をふいた状態のものを選びましょう。
-  軸が太く、切り口がよく乾燥しコルク状になっているもの、そして軸の周りがへこんでいるもの。
-  きれいに左右対称に丸くなっていて、持った時にずっしり重みを感じるもの。

かぼちゃの効果的な食べ方は？

油を使用することで、カロテンの吸収効率が上がります。油調理をすることで栄養を効率よく摂取することができます。また、かぼちゃの皮にはβカロテンやビタミンEが身の約3倍も含まれています。そのため、皮ごと薄く切ってソテーや天ぷら、皮ごと使ったコロッケがお勧めです。

栄養を効果的に摂って
寒い冬を乗り切りましょう



掲 示 板 (2022年11月1日)

◎ 生活習慣病の予防

「栄養バランスのとれた食事」 「適度な運動」 「十分な睡眠」