

食の情報 12月



冬至かぼちゃ

<冬至とは？>

北半球で太陽の位置が一年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなります。

太陽の位置が最も高くなる夏至と日照時間を比べると、東京で約4時間40分もの差があります。今年の冬至は22日です。

<なぜ冬至にかぼちゃを食べるのでしょうか？>

○ 冬至かぼちゃを食べると、かぜや中風(現在の脳梗塞にあたるもの)にならないと言われてきました。現代はハウス栽培や輸入のおかげで野菜は1年中ありますが、昔、冬季は野菜不足になりました。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存ができ、冬至のころまで食べることができました。冬を健康に過ごすための生活の知恵です。

○ 冬至を境に、太陽の力が再び強くなることから、運が向いてくる日という考えがあります。冬至に「ん」のつくものを食べると運が呼び込めると縁起をかつぎ、にんじん、だいこん、れんこん、うどん・・・などを食べたのです。かぼちゃの別名は「なんきん」で「ん」がつく食べ物というわけです。

<かぼちゃの栄養>

緑黄色野菜の代表選手です。カロチンやビタミンCが豊富です。また、血行をよくする働きのあるビタミンEも豊富なので、しもやけや冷え性を予防する効果も期待できます。