

かぼちゃ



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	91	Kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	0.3	g
炭水化物	20.6	g
ナトリウム	1	mg
ビタミンC	43	mg
ビタミンE	5.1	mg
食物繊維	3.5	g

（5訂食品成分表）

選び方）皮が硬く、実のよく締まったもので、ずしりと重いものが良いものです。西洋かぼちゃは、果面に光沢のあるものが良く、ヘタが枯れているものが完熟しているとされています。カットしてあるものは、果肉が緻密で、種子が大きく、濃い黄色をしているものを選びましょう。

保存）まるごとの場合は冷暗所に置きます。カットしたかぼちゃの場合は、種とワタを取り除き、切り口をラップで貼り付けるようにして全体を包み、冷蔵庫で保管します。

特徴）貯蔵性が高い野菜です。冬至に食べる習慣は、野菜の少ない冬の時期の栄養補給の意味があったのでしょうか。デンプンを多く含み、カロリーの高い野菜です。特に濃黄色のものは、カロチンを多く含みます。ビタミンC、E、食物繊維が多く含まれています。

起源）かぼちゃ、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポカボチャ、ミクスタが栽培されていますが、このうち前3種が日本で利用されています。日本かぼちゃは、中央アメリカが原産で、戦国時代（16世紀）にポルトガル船によって九州に渡来したと言われています。このとき、カンボジアに生じたものと伝えられ、それが転じてカボチャになったと言われています。西洋かぼちゃは、南アメリカの高原乾燥地帯が原産で、幕末（19世紀）に渡来、北海道を中心に、高・冷涼地に分布しました。

豆知識）丸ごとのかぼちゃは、硬くて切るのが大変です。そんな時は、電子レンジに5～6分かけてから切ると楽に切れます。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社） 食材図鑑（小学館）
問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課
栄養難病担当 0284-41-5895