

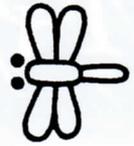
# 生活習慣病の予防



～ 秋の野菜



かぼちゃ

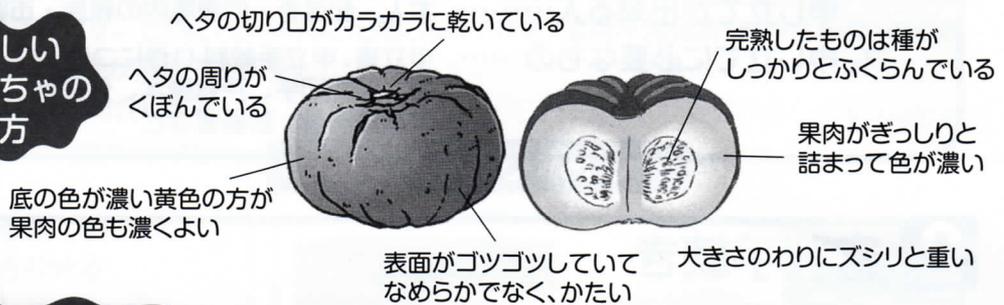


爽やかな秋がやってきました。今回から「旬の食材シリーズ」と題して、食材の栄養や調理法について紹介していきます。旬の食材は、おいしく、安価に手に入るだけでなく、私たちの体がその時に必要な栄養素を、食材がふんだんに持っている時期でもあります。秋の食材には「夏バテ回復」と「寒い冬の備え」となる栄養素がたっぷり含まれています。

今回は「かぼちゃ」。栄養たっぷりのかぼちゃの特徴を知って、おいしく料理に利用しましょう。



## おいしいかぼちゃの選び方



## かぼちゃの栄養

### 「冬至にかぼちゃを食べると長生きする」

「冬至にかぼちゃを食べると長生きする」…その理由はかぼちゃの豊富な栄養にあります。  
**カロテン**・皮膚の粘膜を強化し、体に抵抗力をつける働きがあるため、風邪予防に有効です。  
**ビタミンE**・血行を促進し、体を温めます。老化や動脈硬化の予防に効果があります。  
 糖質、ビタミンC・B1・B2、カリウム、鉄も豊富です。



## かぼちゃ豆知識

- ① 旬:10～12月(収穫は夏ですが、追熟させて甘味が増す秋が食べごろです)
- ② 保存方法:常温で長期保存が可能です。カットしたものは種とワタから傷むため、スプーンですくいとり、ラップをして冷蔵庫保存しましょう。



## おすすめ! かぼちゃ料理



### 副菜におすすめ!

### かぼちゃのそぼろあんかけ (1人分)

かぼちゃ……80g	しょうゆ……小さじ2/3
鶏ミンチ……15g	酒・みりん…小さじ1/2
油……………小さじ1/2	しょうが汁…少々
だし汁………50ml	片栗粉………小さじ1/2

- ①かぼちゃは5mmの厚さで食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をしき、かぼちゃを焼く。  
火が通ったら一度皿に出す。
- ③同じフライパンで鶏ミンチを炒める。  
火が通ったら、だし汁・しょうゆ・酒・みりん・しょうが汁を入れる。  
煮立ったらかぼちゃを入れ、煮込む。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら水溶き片栗粉でトロミをつける。

エネルギー 139kcal  
たんぱく質 4.3g  
塩分 0.6g

## ワンポイントアドバイス



### 食事の栄養バランスをよくするコツ

毎食そろえましょう  
 主食(ごはん、パン、麺)  
 主菜(魚・肉・卵の料理)  
 副菜(野菜料理)

主食

主菜

副菜

※かぼちゃを多く食べるので主食は少し減らしましょう