

# やまもと保険 健康新聞

## 2025年＊冬号



### 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。

この日を境に再び太陽の力が強くなる＝再び運が向いてくる「一陽来復(いちようらいふく)」という考えから、かぼちゃを食べて栄養をつけ、身体を温める  
ゆず湯に入って寒い冬を乗り越えようとしたのです。

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？



**B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。

#### おい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が実の約3倍も含まれています。

そのため、皮ごと薄く切ったソテーやてんぷら、皮ごと使ったコロッケがお勧めです。

