

マメ知識



かぼちゃ



かぼちゃの3種類

vol 13

2024年10月

<日本かぼちゃ>

水分が多くねっとりとした食感で甘味が少ないので煮物におすすめ。



<西洋かぼちゃ>

市場で一番主流になっているのが、別名「栗かぼちゃ」。皮がつるっとして甘みが強く、ホクホクとした食感が特徴。栄養価もかぼちゃの中では一番高く、スイーツの材料としても使われています。



<ペポかぼちゃ>

「観賞用のかざりかぼちゃ」や「おもちゃかぼちゃ」と呼ばれることもあるペポかぼちゃは、実は栄養満点。味は比較的淡白で、いろいろな形や模様のもがあります。



← スッキーニはペポかぼちゃです



かぼちゃの栄養

炭水化物

・糖質・・・体や脳を動かすエネルギー

・食物繊維・・・整腸効果、便秘改善、血糖値上昇抑制

・βカロテン

老化予防やがん予防に期待・・・免疫力アップ↑

・カリウム

血圧の上昇抑制、むくみの解消



・ビタミンC

風邪や病気の細菌から守る働き、動脈硬化やがん予防、老化予防、コラーゲンの生成

・ビタミンE

抗酸化力が強く、酸化による老化を防ぐなど生活習慣予防に効果がある



保存方法

丸のままなら冷暗所で1~2ヶ月保存が可能。カットしたものは傷みやすい種の部分をくり抜き、ラップをして冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

選び方



ヘタ・・・コルクのように枯れて乾いているもの
皮・・・ツヤがあって硬く、しっかりと重みのあるもの。
カットされたものは、種がしっかりと詰まっていたり、果肉のが鮮やかな色をしているもの。

効率よく摂取するには

かぼちゃはビタミンAとビタミンEの脂溶性ビタミンが豊富！そのため、油と一緒に摂取すると、効率よく栄養素の摂取アップ！

例えば、天ぷらやコロケのように油で調理した料理がおススメ。胡麻やくるみをかぼちゃと一緒に和えるだけでも、十分に栄養を摂取できます。