

今年の冬至
12/21

栄養科からの **栄養ひとこと便** 12月号 No.246

毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

今月のほっとな情報は『**南瓜（なんきん）**』について
冬至の日に「ん」のつくものを食べると運を呼び込めると言われています。



《冬至とは》

冬至は 1 年で最も夜が長い日となっています。寒い日に栄養満点の南瓜を食べて風邪を予防するほか、体を温めるゆず湯に入り、無病息災を願うという風習があります。

《西洋南瓜に含まれる栄養》

●β-カロテン：体内でビタミン A として働き、抗酸化作用により皮膚や粘膜を丈夫にすることで免疫力を高める効果が期待できます。また、虚血性心疾患やがんなど生活習慣病の予防効果も期待できます。

●ビタミン E：血行改善により冷え性や肩こりのある方におすすめです。

●食物繊維：腸内環境を高め、腸の蠕動運動促進により便秘の改善につながります。

★南瓜団子のぜんざい★

《材料》1 人分

- ゆで小豆缶 : 75g
- 白玉粉 : 10g
- 水 : 60ml
- 絹ごし豆腐 : 10g
- 南瓜（綿、種、皮なし）: 10g

《作り方》

1. 南瓜を電子レンジで加熱（600W 約 3 分）して潰し、白玉粉と豆腐を加えてよく捏ねる。
※南瓜が硬い場合は追加で加熱
2. 食べやすい大きさに丸めて熱湯（分量外）で茹で、浮かび上がったなら冷水に入れてしめる。
3. 茹で小豆と水を煮立て、2の団子を加えてさらにひと煮立ちさせて完成。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
200kcal	4.6g	0.8g	47.2g	0.2g

※病態により食材に制限のある方はご注意ください。

※日本食品標準成分表（八訂）増補 2023

南大阪病院栄養科