

栄養科だより 12月号



冬至には、かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べることが多いですね。
その成り立ちや栄養素についてご紹介したいと思います。

冬至 12/21

「いとこ煮」は、硬いものを順番に（おいおい＝甥）または、それぞれ（めいめい＝姪）煮込んでいくことから甥と姪で「いとこ煮」と名付けられました。冬至にカボチャや小豆を食べる理由は、冬に備えて栄養価の高い食べ物を食べ、風邪やしもやけにならないようにという昔の人の知恵です。

かぼちゃの主な栄養素と働き

カリウム



むくみ改善・予防

β - カロテン



目や皮膚の
健康維持

ビタミンE



抗酸化作用
血行促進

本来かぼちゃの旬は夏ですが、
かぼちゃは保存がきく野菜なので
長生きに繋がるとも言われています。



小豆の赤は悪いものを
寄せ付けない＝寒さに負けない
とも言われています。

小豆の主な栄養素と働き

ビタミンB類



疲労回復
代謝促進



ポリフェノール



老化防止
美肌効果

ミネラル



身体の調子を整える

レンジで簡単 いとこ煮レシピ

【材料】（4人分）

冷凍かぼちゃ	150 g
ゆであずき（レトルト）	100 g
醤油	適量

【作り方】

- ①冷凍かぼちゃはラップして4～5分加熱する。
 - ②ゆで小豆は容器に移して温める。
 - ③①に②をかける。
- ※必要に応じて醤油を足して味を調整してください。

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで

令和6年12月1日発行 星総合病院 星ヶ丘病院 栄養科

