

# かぼちゃ

## 抗酸化ビタミン“ACE”で若返り！

かぼちゃにはアンチエイジングに必要な「ビタミンA・C・E」が豊富。この3つが同時に含まれている野菜は珍しいのです。

ビタミンAに変換されなかった分はβ-カロテン<sup>※1</sup>として抗酸化作用を發揮し、がん予防や動脈硬化の進行を抑えます。

ビタミンA  
(β-カロテンが体内で変換)

肌を潤し、シワを改善。  
目の角膜を健康に保つ。

ビタミンC

コラーゲンの生成を助ける。  
メラニン色素の沈着を防ぎシミを予防。

ビタミンE

細胞の酸化を防ぐ。  
血行をよくし、冷え性・肩こりを改善。



冷凍保存が便利！

種とワタを取り除き、使うサイズに切って冷凍保存。使うときは凍ったまま調理すると煮崩れが防げます。

## Recipe

かぼちゃ  
+乳脂質  
=β-カロテンの  
吸収率UP



かぼちゃグラタン

かぼちゃと好きな具材をバターで炒め、小麦粉と牛乳を加え、チーズをのせてトースターで焼く。



かぼちゃ入り豚汁

いつもの豚汁にかぼちゃをin！基礎体力をつけるたんぱく質と免疫力を高めるビタミンCで風邪に負けない体に。

かぼちゃ  
+たんぱく質  
=風邪予防に

12/22



## 冬至にかぼちゃを食べる理由

かぼちゃは長く日持ちするため、昔は、夏に採れたものを大切に保存して冬に食べていました。

栄養豊富で風邪予防にもなることから、寒い季節を迎える冬至にかぼちゃを食べる風習が、江戸時代頃に生まれたそうです。



かぼちゃの種はスーパーフード！

かぼちゃの種にはリノール酸やオレイン酸、ビタミンB<sub>2</sub>、Eなどが含まれ、動脈硬化や高血圧の予防やアンチエイジング効果が期待できます。

### 種の食べ方



- ① 種をよく洗い、ぬめりを落とす。
- ② 一日天日干しにする。
- ③ フライパンで焼き色がつくまで炒る。
- ④ 冷ましてキッチンバサミで先端をカットして、中身を取り出す。

1日10~15粒を目安に摂取

