



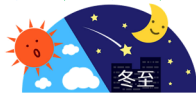
えいようだより 12月号



第125号
発行 令和4年
静岡県立総合病院
栄養管理室

特集 「冬至」の習慣で運をつけよう！

冬至とは？



1年で最も昼が短く、夜が最も長い日のことを言い、2022年の冬至は12月22日（木）です。裏を返せば、この日を境に太陽の出る時間が少しずつ長くなっていく日でもあるため、古くから世界各地で冬至の祝祭が盛大に行われていました。冬至は別名「一陽来復（いちようらいふく）」と言われ、太陽が生まれ変わる日とされ、運気が上昇すると考えられていました。

なぜかぼちゃを食べるの？

冬至の日に「ん」の付くものを食べると運がつく（運盛り）と言われており、冬至の七種（とうじのななくさ）と呼ばれるものがあります。

～冬至の七種（とうじのななくさ）～



- ・南瓜（なんきん）＝ かぼちゃ
- ・蓮根（れんこん）
- ・人参（にんじん）
- ・銀杏（ぎんなん）
- ・金柑（きんかん）
- ・寒天（かんてん）
- ・饅頭（うんどん）＝ うどん



中でもかぼちゃは漢字で「南」という字がつき、陰（北）から陽（南）に向かうことを意味するため、縁起の良い食べ物とされています。昔は冬に緑黄色野菜が採れなかったため、栄養が不足しがちな冬にそのまま保存できる貴重な野菜として食べられていたことから、冬至にかぼちゃを食べる風習が生まれました。



冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない？

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、抵抗力を強めて皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力を正常に保つ働きがあります。β-カロテンはかぼちゃの果肉よりも皮やワタに多く含まれるため、よく洗って皮ごと使用するのがお勧めです。

参考URL：・山梨県厚生連健康管理センター <https://www.y-koseiren.jp/special/health/3023>
・<https://nihon-nenchugyoji.com/toji/>

今月のレシピ かぼちゃのミルクスープ

材料（3人分）

かぼちゃ	200g
（皮つき、下処理後）	
にんじん	15g
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	3枚
しめじ	1/3パック
塩コショウ	適量
バター	10g
牛乳	400ml
コンソメ顆粒	小さじ2

作り方

<下処理>

- ・かぼちゃ…種、わたをとり小さめ一口大
- ・にんじん…いちよう切り
- ・玉ねぎ…薄切りスライス
- ・ベーコン…1cm幅短冊切り
- ・しめじ…石づきをとりほぐす

- ①かぼちゃを耐熱容器に入れて水大さじ1（分量外）をかぼちゃにかけ、ふんわりラップする。600Wの電子レンジで3分加熱し荒くつぶす。
- ②鍋にバターを熱し、にんじん、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたらしめじ、かぼちゃを加えてサッと炒め、塩コショウを振る。
- ④牛乳、コンソメを入れ、沸騰しない火加減でコトコト煮てスープを温める。

南瓜（なんきん）、にんじんを使って運盛りスープ！



1人分 エネルギー225kcal たんぱく質7.5g 脂質11.4g 炭水化物24.0g 食塩1.3g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください。