



9月のテーマは「かぼちゃ」

料理からお菓子まで大活躍！

かぼちゃは**栄養**が豊富！

かぼちゃは免疫力を高めるβ-カロテンを多く含む他に、抗酸化作用があるビタミンEやビタミンCをはじめ、便秘の改善に役立つ食物繊維など様々な栄養がバランスよく含まれています。

油と相性◎で**吸収率**アップ！

かぼちゃの果肉の黄色はβ-カロテンです。β-カロテンとビタミンEは、油を含む食品と組み合わせることで体内での吸収率アップ！
(例)そぼろ煮、ごま炒め、サラダにナッツプラス など

かぼちゃの**種類**

主に西洋かぼちゃと日本かぼちゃが流通しています。西洋かぼちゃは日本かぼちゃに比べて、β-カロテンが約5倍、ビタミンCが約2倍も多く含まれています！日本かぼちゃは型崩れしにくいので、天ぷらや味噌汁の具、煮物に適しています。西洋かぼちゃはホクホクとした粉質のため、お菓子やポタージュに適しています。



6つの効果

- 免疫力アップ
- 便秘改善
- 貧血予防
- 冷え性・肩こりの予防
- 美肌効果
- 老化予防

買う時のポイント

皮は緑色が濃く硬いもの
ずっしりと重いものが良品◎
果肉は厚いもの。黄色が濃いものはβ-カロテンが豊富！

かぼちゃの**保存**の方法

丸ごと→新聞紙に包み風通しの良い涼しい場所で保存。
切ったもの→種とわたを取り、ラップで包み冷蔵庫の野菜室へ。

<かぼちゃを使ったおすすめメニュー>

レンジで簡単！マヨネーズに含まれる油でβ-カロテンとビタミンEの吸収率アップ！！

*** かぼちゃサラダ (2人前) *** (1人前 エネルギー 144kcal たんぱく質 3.5g 塩分 0.7g)

材料 かぼちゃ 120g きゅうり 40g 玉ねぎ 20g スライスチーズ 15g

A [マヨネーズ大さじ 1・1/3 プレーンヨーグルト小さじ 2 塩少々 こしょう少々]

作り方 ①かぼちゃはワタと種を取り、一口大に切り、耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ(500W)で約6分加熱し、熱いうちにつぶす。②玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿にのせラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱し、水気を絞る。③きゅうりは薄くいちょう切り、チーズは5mm角に切る。④具材とAを混ぜ合わせ完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売者が

ご相談をお伺い致します。

