

あの食品
あの成分

かぼちゃの栄養学

今月の特集 / かぼちゃ

かぼちゃの歴史

かぼちゃは、アメリカ大陸が原産のウリ科カボチャ属の野菜です。メキシコの洞窟で紀元前数千年前の地層から種が発見されており、長い歴史のある野菜といえます。日本には、室町時代末期(16世紀中期)にカンボジアに寄港したポルトガル船が大分に漂着した時に、豊後国の大名に献上されたものがかぼちゃのルーツとされており、かぼちゃという名前もカンボジアが語源であるといわれています。

旬は7月から9月頃ですが、冬至に食べる習慣があるのは、収穫後そのまま数ヶ月保存できるうえに時間をおくことで完熟し栄養価が増すため、緑黄色野菜の収穫が少なくビタミンが不足しがちな冬に重宝されたためです。また、現在日本では、大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋



▲海外のさまざまなかぼちゃ

かぼちゃ「ペポかぼちゃ」の3種類が栽培されています。日本かぼちゃはねっとりとして水分が多く甘みが少ないので煮物などに、西洋かぼちゃはホクホクとした肉質で甘味もあるので西洋料理に使われます。ペポかぼちゃは変わった形のもので多く味が淡泊なので、他の料理のアクセントとして使われます。

かぼちゃの効能

抗酸化作用のあるβ-カロテンを豊富に含んでいるため、動脈硬化の予防や、ビタミンEによる冷え性予防・血行促進などが期待できます。

また、かぼちゃの種子にも、脂質やたんぱく質、リンや鉄などのミネラルが含まれています。特に、血中コレステロール値上昇抑制効果のあるとされるリノール酸や植物ステロールを豊富に含んでいます。

さらに、ペポかぼちゃの種子は、古くはドイツで排尿障害に使われ、イギリス薬局方、米国薬局方にも収載されています。ヨーロッパではヨーロッパ医薬品審査庁のモノグラフに収載されており、医薬品として各地で使用されてきました。

◀かぼちゃの種子はこのような悩みに使用されてきた



排尿障害



コレステロール値の上昇を抑制