

# 健康学

## インフルエンザの流行期です カボチャを食べてカゼ予防を



カボチャは本来夏野菜ですが、カボチャに含まれる栄養から考えると、かぜ予防などを目的としてカボチャを食べるのは、利にかなっていないといえます。

### カボチャの栄養

カボチャといえば、黄色い果肉が特徴的ですが、あれは、色素の一種であるカロテンによるもの。カロテンは、体内でビタミンAに変化します。かぜなどのウイルスは、

**カボチャの栄養** ※

カボチャは、日本カボチャより、西洋カボチャのほうが、栄養価が高くなっています。

可食部100gあたり……	
・食物繊維	1.2g
・カリウム	370mg
・カロチン	850 μg
・ビタミンC	39mg

※社団法人 全国調理師養成施設協会編 「最新食品標準成分表」より一部抜粋



### カボチャの種類

カボチャには下のような3つの系統があります。

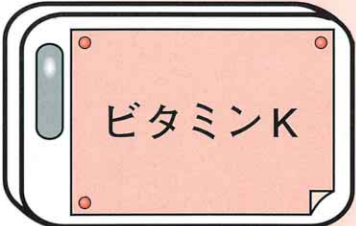
- ・西洋カボチャ…「えびすカボチャ」など、市場に出回っているカボチャの多くが西洋カボチャ。果肉の色が濃く、栄養価も高い。
- ・日本カボチャ…西洋カボチャに比べて水分が多い。有名な品種は、「くろがわ」、「きくざ」。
- ・ペボカボチャ…日本ではほとんど栽培されていないが、ゆでると果肉がそうめんのようになる「そうめん瓜」などが、このペボカボチャに属する。



粘膜から侵入しますが、ビタミンAはその身体の粘膜を強くする働きがあります。

その他、身体の免疫力を高めるビタミンCや、末梢血管の血行をよくする働きのあるビタミンEも含まれています。

寒さが本格化するこれからの季節、カボチャを食べてかぜを予防しようというのは、まさに先人の知恵といえるかもしれません。



### 特徴・働き

ビタミンKは、血液凝固（出血したとき、血液が固まって出血を止める働き）に関わっている成分の生成に欠かせません。また、骨が形成される際に必要なタンパク質を活性化する働きもあります。なお、ビタミンKは油に溶けやすい脂溶性です。

#### 過剰、欠乏について

過剰症はとくにないが、血栓症の人などは摂取量を制限されることもある。また、ビタミンKは腸内でも作られており、不足することはまれ。ただ、新生児や肝臓に疾患がある方などは、注意が必要。

#### 【欠乏症】(一例)

血液凝固しにくい／鼻血／青あざ／骨が弱くなる／頭蓋内出血や新生児メレナ（消化管出血）などの新生児疾患

#### 1日摂取基準（18歳以上）

男性…75 μg 女性…18～29歳・60 μg 30歳以上・65 μg

### 多く含む食材

キャベツや明日葉、小松菜、春菊、ほうれん草といった緑黄色野菜、わかめやひじき、のりなど海藻類、納豆、牛レバー、植物油に多く含まれています。

### オススメ食材、納豆！

納豆はビタミンKのみならず、栄養素の宝庫。朝の食卓に、ぜひ！



すぐに役立つくらしの健康情報より抜粋