

Halloween Party

ういケアみなと

TRICK
or
TREAT!

第6回栄養セミナー

かぼちゃのデザート

～今年のハロウィン

メニューはこれだ！～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター ういケアみなと

～かぼちゃの栄養～

かぼちゃは、大きく分けて“日本かぼちゃ”“西洋かぼちゃ”“ペポかぼちゃ”の3種類があります。最初に日本に伝来したのは“日本かぼちゃ”ですが、現在では糖質の多い“西洋かぼちゃ”が日本のかぼちゃの大半を占めています。

『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』といわれるように、かぼちゃはβ-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、ミネラルや食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、ビタミンCとともに粘膜の抵抗力を高めて、細菌の感染を予防します。β-カロテンは、実より皮やワタの部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるようにしましょう。



【食材 100g(生)あたり】

	ビタミン類			食物繊維 (mg)
	β-カロテン (μg)	αトコフェロール (mg)	ビタミンC (mg)	
日本かぼちゃ	700	1.8	16	2.8
西洋かぼちゃ	3900	4.9	43	3.5
そうめんかぼちゃ	49	0.2	11	1.5

ビタミン E

ビタミン E は、ビタミン A やビタミン C と一緒に『ビタミン ACE (エース)』と呼ばれ、抗酸化作用があります。過酸化脂質の生成を抑えるため、細胞膜の老化や動脈硬化の予防、がんの抑制、免疫機能を正常化するといわれています。『ビタミン ACE(エース)』は一緒にとることで、相乗効果が期待できます。

日本人の食事摂取基準 2015 年版(厚生労働省)では、1 日の目安量として、男性 6.5 mg・女性 6.0 mg(18 歳以上)と定めています。通常の食生活で過剰となる心配はありませんので、不足しないように積極的にとりましょう。



【ビタミン E の多い食材】

食品名	1 回量 (g)	含有量 (mg)	食品名	1 回量 (g)	含有量 (mg)
アーモンド(揚)	30	8.9	アボカド	100	3.3
モロヘイヤ	80	5.2	シルバー	80	2.5
西洋かぼちゃ	80	3.9	銀だら	80	2.4
うなぎ(蒲焼)	80	3.9	鶏卵	50	0.5

かぼちゃプリン



材料(100ml 容器 4 個分)

・かぼちゃ	150g	・粉ゼラチン	5g
・牛乳	250g	・ホイップクリーム	適量
・砂糖	15g(大さじ 2.5)		

《作り方》

1. かぼちゃは種をとり、一口大に切る。蒸し器に入れ、20分ほど蒸す。
2. 鍋に牛乳、砂糖、ゼラチンを入れ、ひと肌程度に温める。
3. ミキサーに蒸したかぼちゃ、2を入れ、攪拌する。(ブレンダーでも可)
4. 容器に流しいれ、冷やし固める。
5. お好みで、ホイップクリームでトッピングを。

1 個(100g)あたり

エネルギー: 91kcal

たんぱく質 : 2.8g



パンプキンスープ



材料(4人分)

・かぼちゃ	300g	・バター	12g
・鶏もも肉	400g	・クリームシチュールー(市販)	
・玉ねぎ	120g	・牛乳(購入したルーに合わせる)	
・しめじ	100g	・水(購入したルーに合わせる)	

《作り方》

1. 鶏もも肉は一口大、玉ねぎはくし切り、しめじは石づきを取り除きばらす。
2. かぼちゃは種を取り除く(可能な限り、ワタは残す)
3. かぼちゃの実(皮ごと)を一口大に切る。
4. かぼちゃ、鶏もも肉、玉ねぎ、しめじを、バターで炒める。
5. 水を入れ、ひと煮立ちさせてから火を止める。
6. ルーを溶かして牛乳を加える。(購入したルーに合わせる)

1人あたり

エネルギー: 330kcal

たんぱく質: 25g



南瓜のそぼろ煮



材料(4人分)

・かぼちゃ 400g
・醤油 20g
・砂糖 12g
・出汁

《そぼろあん》

・鶏ひき肉 120g
・醤油 12g
・砂糖 8g
・片栗粉 4g
・出汁

《作り方》

1. かぼちゃの種を取り除く(可能な限り、ワタは残す)
2. かぼちゃの実(皮ごと)を適当な大きさに切る。
3. 鍋に出汁、醤油、砂糖を入れ、串が通るぐらいまでかぼちゃを煮る。
4. 別の鍋に出汁、醤油、砂糖、鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら煮る。(あん)
5. 水溶き片栗粉を加え、4にとろみをつける。

1人あたり

エネルギー: 180kcal

たんぱく質 : 8g

