



今月の担当は  
管理栄養士  
白石です

10月は、秋が深まりスポーツや食に関する行事やイベントが盛りだくさんの季節ですね。今月は、近年盛りあがりを見せているハロウィンにちなんで、かぼちゃについて紹介します。

## ハロウィンの起源

ハロウィンは、古代ケルト民族が起源といわれています。古代ケルトでは、11月1日が新年とされ、大晦日にあたる10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いに戻ってくると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやって来て、作物に悪い影響を与えたり、子どもをさらったり、現世の人間たちに悪いことをするといわれていました。そこで人々は悪霊を驚かせて追い払うことを思いつき、仮面をかぶったり、仮装をしたり、魔除けの焚き火をおこなったといわれます。

## かぼちゃの種類と栄養

かぼちゃは、世界中で栽培されており、たくさんの品種があります。このうち、現在日本で栽培されているものは大きく分けて、**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。

**カロテン**・**ビタミンB群**を多く含んでおり、特に西洋かぼちゃには**ビタミンC**も豊富に含まれています。また、**カリウム**をたくさん含んでいるため、**ナトリウム**(塩分)を排泄し、**血圧を下げる効果**があります。**食物繊維**も豊富に含まれており、便秘の予防や改善にも役立ちます。

### 日本かぼちゃ

水分が多く粘質で、甘味が少ない。見た目では上から見ると菊のように見える溝が入っているものや、ゴツゴツとこぶがあるものが多く、「**小菊南瓜**」「**鶴首かぼちゃ**」などがあります。



### 西洋かぼちゃ

甘味が強く粉質で、加熱するとホクホクした食感。「**えびす南瓜**」などの「**黒皮栗南瓜**」や「**赤皮栗**」「**長南瓜**」があります。



### かぼちゃを選ぶポイント

- 皮の表面につやがあるもの
- 軸が太く、切り口が乾燥してコルク状になっているもの
- 左右対称に丸くなっているもの
- 手に持った時にずしりと重みを感じるもの
- カットものは、果肉の色が濃いオレンジ色で肉厚、種が熟してふくらんでいるもの

### ペポかぼちゃ

比較的淡白な味で、「**金糸瓜**」(そうめんかぼちゃ)など変わったものもあります。また、「**ズッキーニ**」もこの部類に入り、若採りをするタイプです。



ハロウィンのシンボル『かぼちゃのランタン』このランタンには「**ジャック・オー・ランタン**」という名前が付いています。最初はカブでしたが、アメリカにハロウィンが伝わってから、かぼちゃになったそうです。

