

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.79

特集：冬至について  
管理栄養士質問箱：イチゴとスイカの  
栄養について



Smile  
えがおの保険薬局

## 冬至について

冬至は、太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が1番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。また、冬至かぼちゃ、冬至の七種、柚子湯などで厄払いや無病息災を願う風習があります。今年の冬至は12月22日（木）です。



### 「冬至の七種」とは

冬至に「ん」の付く食べものを食べる事によって、運気が上がると言い伝えられています。

「ん」が2つつく食べものは運気も2倍といわれています。

にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん、かんでん、うどん（うどん）  
なんきん（かぼちゃ）の7種類が「冬至の七種」と呼ばれています。



### 「冬至」と「かぼちゃ」について

夏から秋にかけて収穫されるかぼちゃをなぜ、冬至に食べるのでしょうか？その理由は、昔は現代とは違い冬場になっても食べられる野菜が少ないという事から、冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べるとカゼをひかないという言い伝えがあります。



## かぼちゃの栄養について

かぼちゃは緑黄色野菜で、βカロテンなどのビタミン類や食物繊維が豊富に含まれている野菜です。



### ・βカロテン

βカロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚の健康を保ったり、免疫力を高める働きをします。

※カロテンは脂溶性であることから、油類と一緒に摂取した方が吸収されやすいです。

### ・ビタミンC

ビタミンCは体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質を作るのに不可欠です。ストレスへの抵抗力を強めたり、鉄の吸収をよくしたりします。抗酸化作用があり、動脈硬化予防にも効果があります。

美肌作りをサポートする栄養素で、しみやそばかすなどの生成を抑制する効果があります。

### ・ビタミンE

抗酸化作用により、体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあります。

体内の細胞膜の酸化による老化や血液中のLDLコレステロールの酸化による動脈硬化など生活習慣病や老化と関連する疾患を予防することが期待できます。

### ・カリウム

カリウムは体の水分バランスを保ち、ナトリウムを排泄して正常な血圧を保つ効果があり、高血圧予防に効果が期待できます。また、体内の余分な塩分を排出することからむくみ解消にも効果があります。

参考文献：農林水産省「かぼちゃについて」

：農林水産省「冬至の七種（ななくさ）汁」

：厚生労働省 e-ヘルスネット「緑黄色野菜」

## 管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪

頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q. 野菜のイチゴやスイカは体にいいんですか？



A. 「イチゴ」

ビタミンCが多く、その他にキシリトールや水溶性食物繊維、カリウムなどが含まれており、健康にも美容にも効果的です。

「スイカ」

全体の約90%が水分であり、夏の暑さで疲れ切った身体に優しく、水分補給にもなるため夏バテ予防に最適です。

また、ビタミンCやリコピン、βカロテンも豊富に含まれます。



※詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 小木戸

## 「イチゴ」に含まれる主な栄養素



- **ビタミンC** 風邪予防や疲労回復、肌再生、アンチエイジングに効果的  
→日焼けした時などに有効
- **葉酸** 特に女性に必要な栄養素 妊娠初期から赤ちゃんの成長に大切
- **キシリトール** 虫歯予防（虫歯の原因菌の増殖を抑えてくれる）
- **水溶性食物繊維** 腸内環境を整えてくれる 便秘予防
- **カリウム** 体の浮腫み解消（利尿作用）、疲労回復
- **エラグ酸** 肌のコラーゲンの減少を穏やかにすることでシワ予防に効果的



※食べ過ぎるとキシリトールの成分でお腹が緩くなることもあるので1日10個前後が目安  
(1~2歳では4個、3~5歳では5個が目安)

## 「スイカ」に含まれる主な栄養素



- **ビタミンC** 風邪予防や疲労回復、肌再生、アンチエイジングに効果的
- **リコピン** シミやシワの予防、血糖値を下げる、動脈硬化症を予防  
**トマトの1.5倍!**
- **カリウム** 体の浮腫み解消（利尿作用）、疲労回復
- **βカロテン** 老化や病気の原因となる活性酸素を抑え、がんや動脈硬化症の予防
- **シトルリン** 血流を良くしてくれる、血圧を下げる  
→皮の白い部分に2倍もの量が含まれる  
(ぬか漬け、炒めもの、サラダ等で美味しく食べることができる)



※食べ過ぎるとお腹を冷やし、下してしまう場合もあるので1日200gが目安

参考：日本食品標準成分表2020年版

ウイズ薬局児島店 管理栄養士 角南