

冬至とかぼちゃ

冬至には南瓜を食べる習慣がありますが、その理由を紹介します。

《厄除け》

冬至には「ん」がつく食べ物を食べて運氣を上げる風習があり、特に「ん」が二つ入る以下の食べ物は「冬至の七草」と呼ばれています。なんきん(南瓜) ㄥかぼちゃ、れんこん(蓮根)、にんじん(人参)、ぎんなん(銀杏)、きんかん(金柑)、かんとん(寒天)、うどん(饅頭) ㄥうどん

《栄養価の高い保存食》

南瓜は夏から秋に収穫し、作物のとれない冬まで保存できます。南瓜にはからだの中でビタミンAに変わるカロテンが多く含まれています。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、乾燥を防ぎます。また、カロテンだけでなくビタミンCや食物繊維などをバランスよく含んでおり、野菜の少ない冬の貴重な栄養源となります。

