

# 栄養だより 12月号



## 冬至に南瓜を食べると風邪をひかないのはなぜ??

南瓜は夏が旬ですが、保存が効きます。

冬至の頃は、ビタミン豊富な野菜が姿を消し、ビタミンが不足しがちです。保存の効く南瓜には、**カロテン、ビタミンB群、C、E、カリウム、食物繊維が豊富に含まれる**ことから昔の人の生活の知恵により、**冬至の季節に食べると良い**と言い伝えられました。

## かぼちゃ（南瓜）の効能

- ・ **冷え症予防**
- ・ **体力回復**
- ・ **風邪予防**
- ・ **動脈硬化予防**
- ・ **老化予防** などあります。

