

16号



あなたとJAようついを結ぶ
コミュニティ情報誌

今号は
ようついの
かぼちゃ
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようつい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようついコミュニティ情報誌／Yoo!Yoo!Yooty!

Vol 016

2020年10月3日

発行 ようつい農業協同組合

虹田郡知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

ホクホクっ! あま~いかぼちゃで 寒い冬を元気に!



今年の冬至は12月21日月曜日。日本には「冬至かぼちゃ」を食べる風習がありますが、なぜ冬至かぼちゃを食べるようになったのかご存知でしょうか。さまざまな言い伝えがありましたが、かぼちゃを食べて免疫力を高め、風邪知らずの元気な体をつくるとした先人たちの知恵がありました。かぼちゃはカロテンやビタミンEの宝庫といわれ、風邪予防はもちろん、血行を促進し冷え性の改善に効果的であるほか、ビタミンAのはたらきでお肌がツヤツヤに。動脈硬化を予防してくれ、皮膚・粘膜・目・骨・歯などにも良いとされています。おなかの赤ちゃんを守る葉酸も含まれているので、妊娠さんはもううれしい野菜です。また、かぼちゃは保存のきく野菜。収穫してすぐに食べるよりもしばらく置いておくことで追熟し甘みが増す特徴があります。このように栄養豊富で保存のきくかぼちやは、寒い冬を乗り越えるための貴重な野菜として人々に愛され、冬至かぼちゃを食べる文化が生まれたのです。

かぼちやといえば「ハロウイン」を思い浮かべる人も多いでしょう。ハロウインはもともと秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な行事であるだけでなく、日本のお盆のように「先祖さまの魂が家族のもとへ帰る日ともいわれています。かぼちやを作るジャック・オー・ランタンは「ランタン持ちの男」という意味ですが、実は遠い昔、かぼちやではなくカブのランタンでした。ジャック・オー・ランタンを玄関前に飾ることで悪霊を追い払うとして、現在でもハロウインの日は必ず登場する存在です。

今回はそんなかぼちやの特集です。ぜひご覧下さい!