

# ハロウィン

## Nutrition News 10月



### ◎ハロウィンの起源「サウィン祭」とジャック・オ・ランタン◎

ハロウィンの起源は、今から 2000年以上前の古代ケルト人までさかのぼります。古代ケルトの暦では 11月1日が新年とされ、この前日である 10月31日に「サウィン祭」というお祭りを行っていました。サウィン祭は収穫物を集めて盛大に行う、夏の終わりと冬の到来を告げるお祭りで、これが後に現在のハロウィンへと変化してきました。

ハロウィンは、発祥地であるアイルランドから多くの国に伝わっていますが、それぞれの国の文化と融合して独自の発展を遂げています。例えばハロウィンと聞いて思い浮かぶ「ジャック・オ・ランタン」ですが、その起源であるアイルランドではカブで作っていたと言われています。しかし、アメリカでは食材の手に入れやすさからカブではなく南瓜で作られるようになり、これが日本の「ジャック・オ・ランタン」= 南瓜で作るというイメージに繋がりました。

### ◎南瓜の栄養について◎

南瓜は野菜に分類されていますが、糖質を多く含むため体のエネルギー源にもなります。しかし、糖尿病の方の食事療法では芋類と同様に糖質の多い食材として考えるため、摂取量に注意して食べる必要があります。また、南瓜には糖質の他にビタミンEが野菜類の中でも特に多く含まれており、血行を促進し、体を温める作用があるため、冷え性の緩和に効果的です。さらに、南瓜の皮にはβ-カロテン(体内でビタミンAに変換される)が多く含まれています。その他に、ビタミンB1、B2、Cなども含み、南瓜の栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。

JAグループホームページより一部参照