

# ビタミン豊富、抵抗力向上に かぼちゃ(南瓜)

**原産地と別名**  
ウリ科  
学名 Cucurbita moschata (Duch.)  
英語名 Pumpkin  
中国名 南瓜(ナンガア)  
原産地 中米から南米北部の地域



**ルーツ**  
日本カボチャの原産地は中米ですが、江戸時代カンボジアから伝来したときに、カンボジアが原産地であると誤解されていたため、「カボチャ」という名が付きましました。西洋カボチャ (Squash, Cucurbita maxima ponal.) は南米が原産地で、明治時代に導入されました。

## 東洋医学的効能

**健脾胃気** ▼ 胃腸の吸収力を高めて元氣をつける  
**消炎止痛** ▼ 炎症を抑えて痛みを止める  
**駆虫(種子)** ▼ 駆虫作用(虫下し)がある  
**解毒** ▼ 解毒作用をもつ

## 現代の研究より

**インシュリンの分泌を高める作用** ▼ カボチャは野菜の中で一番多くコバルトが含まれている。コバルトは膵臓のインシュリンを分泌する細胞に必須な元素で、このためカボチャは糖尿病に効果があると考えられている。肝炎、肝硬変、腎炎、十二指腸潰瘍に効果があるとの報告もある。

## コラム

**βカロチン**は、西洋カボチャ(クリカボチャ)には、日本カボチャの五倍も含まれています。羊肉との相性はあまり良くないといふ古文獻に書かれています。

## 話題の栄養素

**ビタミンE** ▼ カボチャ100gには四六gものビタミンEが含まれています。ビタミンEは「不妊に効くビタミン」として知られています。抗酸化作用により、血管や肌の老化防止の働きがあります。また、末梢血管の拡張作用があり、血液の循環を良くします。さらに男性の精子を元気にする作用があるとされています。通常の食事を摂っていれば欠乏症はほとんどありません。また、ビタミンEを多く摂れば摂るほどよいかというと、そうはいえません。三カ月の間に毎日三〇〇mgのビタミンEを飲ませた結果、免疫細胞である白血球の殺菌力が低下してしまいました。長期的に大量のビタミンEを服用すると、血栓性静脈炎や高血圧、乳腺腫瘍、肺栓塞、頭痛、めまい、むかつき、下痢、子宮出血などの疾患や症状を誘発される恐れがあると専門家からの警告があります。  
**葉酸** ▼ 赤血球の合成を助け、新細胞の生成に欠かせない成分です。日本カボチャに多く含まれています。

自然の属性	
寒熱	温(微涼・東洋種)
昇降	潤、降
収散	胃、脾
潤燥	夏
臓腑	甘
季節	無毒
五味	
毒性	

  

物質・症状	相性
気血両虚・胃腸弱い	△
食積痰湿・消化不良	△
肝陽亢盛・高血圧	△
気滞うつ血・血行悪い	△
陰虚・微熱	○
陽虚・冷え症	△
老人・下痢	○
小児	○
妊婦	○

## 体質相性の解説

カボチャは甘味で「温性」と古文獻に記載されています。「温性」の食品ならば、食べすぎると、舌が赤くなったり顔面にニキビやできものなど、熱がこもって起こる症状が現れるはずですが、ところが、東洋のカボチャは、食べすぎると舌の色が真っ白く、下痢などがよくみられます。これは甘味より「潤い」の性質のほうが強く、余分な水分が溜まってしまい、気や血の循環が悪くなりやすいためです。「気血両虚」で胃腸が弱い方、「陽虚」や「食積痰湿」で水太りの方、もともと血行が悪い「気滞うつ血」の方は控え目に。

## 家庭療法への応用

**脱肛** ▼ カボチャのへた三つ、**葱苡仁**(漢方薬)二〇gを煎じて毎日飲む。  
**肋間神経痛** ▼ カボチャを煮て、患部に貼りつける。

**やけど** ▼ カボチャのわたを同量のゴマ油で漬けて置く(長く漬けるほど効果上がる)。これを患部に塗る。お湯、火による火傷に適切。

**糖尿病** ▼ カボチャの種六〇gを炒めて

から水で煮る。その煮汁を毎日二回に分けて飲む。

**尋常性乾癬(皮膚病の一種)** ▼ カボチャの葉を適量つぶし、患部につける。

## 栄養素の上手な摂り方

西洋種は糖質、デンプン、カロチンが多いです。カボチャはG(消化吸収能)の高い野菜で、夏バテの解消にも良いです。抗酸化作用があり、免疫力を高める効果があります。βカロチンは、カボチャの皮に多く含まれ、油溶性なので、油を使って調理すると多く摂れますが、炒めるとその栄養素が壊れてしまい、またビタミンCもデンプンに包まれており、調理の熱で壊れにくい形になっているので煮物にするのがお勧めです。しかし、ホウレン草やチンゲンサイ、トマトなどと一緒を食べると、カボチャのコバルトやカルシウムが、ホウレンソウなどに含まれるシュウ酸や粗い食物繊維、高鉄分で排除される恐れがあるので良い組み合わせとは言えません。良い組み合わせは牛肉・トウモロコシ・米・タマネギなどです。また、体を潤してくれるの

で、咽が乾く、糖尿病、特に夜になると咽が乾く方には夕飯にかぼちゃ煮(スープも飲む)をお勧めします。

## 目によい

### カボチャのバター煮

**【材料】** カボチャ……………三〇〇g  
バター……………大さじ二  
塩、コショウ……………各少々  
パセリ……………適量

### 【作り方】

- カボチャは種とわたを除き、一口大に切っておく。
- 厚手の鍋に、カボチャと水大さじ二、バターを入れてふたをし、弱火にかける。時々、鍋をゆすって焦げ付かないようにする。
- カボチャが軟らかくなったら、塩、コショウ、パセリのみじん切りをふりかけて出来上がり。

カボチャのβカロチンがバターに溶け、吸収が高まります。仕上げにビタミンCをほうれん草の約四倍、βカロチンを人参とほぼ同じくらい含むパセリを加えることで、さらに目に良くなり、バターのおっぱさを和らげ、食欲を増進させます。