AROGA Letter

Vol.7

飾るだけじゃもったいない

カボチャは畑の製薬工場！

カボチャの原産地はアメリカ大陸の2ヶ所。
1ヶ所はメキシコや中南米で、ニホンカボチャ、クロタネカボチャ、ペポカボチャなど、もう1ヶ所は南米で、西洋カボチャ(栗カボチャ)の原産地です。
名前にニホンがついているカボチャがあるのに、日本で流通しているカボチャのほとんどは西洋カボチャなんだとか

カボチャには、8種類の必須アミノ酸、多糖類や食物繊維、ビタミンA、B、C、Eなどの各種ビタミン類、リン、カリウム、カルシウム、マンガン、マグネシウム、亜鉛、ケイ素などの微量元素、カロテノイドやフェノール化合物が豊富に含まれていて、まさに**畑の製薬工場**です。

カボチャ多糖類は、ガラクトース、グルコース、アラビノース、キシロース、グルクロン酸から構成されていて、血糖降下物質として認められています。
その他にも、血中脂質を減らし、抗酸化、抗腫瘍、免疫系の増強にも効果があることがわかってきました。

カボチャの総食物繊維量は、ジャガイモやリンゴより多く、血漿コレステロールの低下、肥満予防、便秘や大腸がんの予防、胆石の予防、乳がンの予防などの働きがあります。

フェノール化合物の抗酸化能によって、抗菌、抗がん作用はもとより、神経変性疾患、心血管疾患、うつ病などを効果的に予防することができます。

カボチャは**種**も栄養価バツグン

ビタミンやミネラル、リノレイン酸の宝庫。
前立腺を強化し、内分泌機能を高め、ホルモンの正常な分泌を促すことから、抗うつ薬やED治療薬としても注目を集めています。