

## 10月31日はハロウィンの日

10月31日はハロウィンの日です。近年日本でも毎年たくさんの方が仮装して楽しむイベントとなっていますね。

本来ハロウィンとはどのようなお祭りなのか、ご存じでしょうか？

今年は意味を知って本格的なハロウィンにしてみましょう♪

ハロウィンは古代アイルランドのケルト民族が秋の収穫を祝うお祭りとして始まりました。その日は死者の悪霊や魔女も一緒にやってくるとされ、ゾンビや魔女に仮装したり、仮面を被ることで、悪霊達に連れていかれないように身を隠していたそうです。



## ハロウィンのカボチャ

ハロウィンといえばジャック・オー・ランタンで知られているようにカボチャのイメージが強いと思いますが、昔はカボチャではなくカブを使用していたそうです。ハロウィンがヨーロッパからアメリカに伝わり、カブになじみがなかったため開催時期に多くとれたカボチャを使用したといわれています。ちなみに、ハロウィンでよく見かける皮がオレンジ色のカボチャは英語で pumpkin といいますが、一般的に私達が食べている皮が緑色のカボチャは squash といえます。素敵なハロウィンを過ごしてみてくださいね♪



## ついつい食べ過ぎてしまう糖質とは？

近年、糖質という言葉をよく聞くようになりましたね。糖質とは炭水化物から食物繊維を除いたものです。この糖質は体内に吸収され、私達のエネルギー源になる大切な栄養素となりますが、摂り過ぎてしまうと体に脂肪として蓄積し、血糖値も急激に上昇して、なかなか下がりません。そうすると肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まってしまいます。



## 食べ過ぎない工夫をしてみましょう

美味しいお料理や楽しい雰囲気ですぐついつい食べ過ぎてしまいますよね。そんな時はまず、野菜やきのこ、海藻から食べ、一口につき20回以上噛むことを意識して食べてみましょう。食物繊維を始めに体内に入れる事で、血糖値の上昇を緩やかにし、よく噛むことで満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ効果があります。野菜といっても芋類は糖質が高いため、食べ始めは葉物やブロッコリー、きのこなどを摂るようにしましょう。日頃の食事の食べ方を工夫するだけで食べ過ぎを防げるため、ぜひトライしてみてください。

