

宿儺南瓜

飛騨高山の知られざる
「美」と「健康」の伝統野菜



岐阜県飛騨高山の丹生川（にゅうかわ）地区で、世に知られることなく長年栽培されてきた。どのようにして育成されたのかは、はっきりしておらず謎に包まれたまま。

ヘチマのような独特の形状と灰緑色で縦縞のある表皮はとてもカボチャのイメージとはかけ離れている。見た目からは想像できないようなホクホクとした食感と上品な甘みは、食卓の一品として欠かせないものと昔から大切にされてきた。



● 女性に嬉しい美容食材 ●

美容と健康へ影響するミネラル豊富な栄養素や
腸内環境を整えるオリゴ糖を多く含む。

アンチ
エイジング

ビタミンE：血行障害による肩こりや頭痛、冷え性などの症状への緩和。

美肌

βカロチン：粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがある。
コレステロールを減らす効果も期待される。

便秘
改善

食物繊維：便秘やダイエット、虫歯、生活習慣病などに効くと言われ、
皮の部分に多く含まれる。

疲労
回復

ビタミンB1：疲労回復に効果を発揮。糖質をエネルギーに変える
サポート役。神経機能を正常に保つ効果がある。

透明
感

鉄分：肌トラブルの防止、集中力、思考能力の低下、肩こり、貧血
による動悸、息切れ、便秘、冷え性の防止に効果的。

新陳
代謝

亜鉛：皮膚の新陳代謝に不可欠な栄養素で、コラーゲンの生成に
も必要なミネラル。

腸の
活性化

オリゴ糖：腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす働きがあることから、
腸内環境を整える効果がある。

資料：かぼちゃの栄養価



西洋かぼちゃの栄養価表



▼宿儺かぼちゃ3大栄養素▼

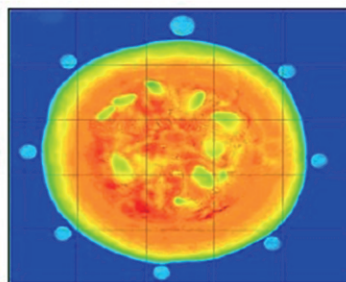
宿儺南瓜 100 gあたり

エネルギー	102 k Cal
水分	75.2 g
炭水化物	22.9 g
たんぱく質	2.2 g
脂質	0.6 g

特徴

スクロース（ショ糖）を多く含む。

素材の甘みを
活かし、
砂糖の添加を



スクロース濃度% (g/100g)

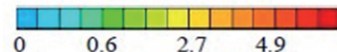


図1 糖度分布可視化画像

出所：岐阜女子大学と「社団法人ぎふグリーン農業研究センター」
の共同研究資料より抜粋

▼西洋かぼちゃの3大栄養素▼

西洋南瓜 100 gあたり

エネルギー	93 k Cal
水分	75.7 g
炭水化物	21.3 g
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.3 g

▼日本かぼちゃの3大栄養素▼

日本南瓜 100 gあたり

エネルギー	60 k Cal
水分	84 g
炭水化物	13.3 g
たんぱく質	1.9 g
脂質	0.1 g

成分名	含有量	単位	40代～50代男性 所要量	40代～50代女性 所要量
エネルギー	93	kcal	2650～2450	2000～1900
たんぱく質	1.6	g	60	50
脂質	0.3	g	44	44
炭水化物	21.3	g	330	255
カリウム	430	mg	2500	2000
カルシウム	14	mg	650～700	650
マグネシウム	24	mg	370～350	290
リン	43	mg	1000	900
鉄	0.5	mg	7.5	11
亜鉛	0.3	mg	12	9
銅	0.07	mg	0.9	0.7
マンガン	0.15	mg	4	3.5
βカロテン当量	40000	μg	---	---
レチノール当量	330	μg	850	700
ビタミンE	4.7	mg	7	6.5
ビタミンK	22	μg	75	65
ビタミンB1	0.07	mg	1.4～1.3	1.1
ビタミンB2	0.08	mg	1.6～1.5	1.2
ナイアシン	1.5	mg	15～14	12～11
ビタミンB6	0.19	mg	1.4～1.3	1.1
ビタミンB12	0	μg	2.4	2.4
葉酸	38	μg	240	240
パントテン酸	0.62	mg	5～6	5
ビタミンC	32	mg	100	100
水溶性食物繊維	0.9	g	---	---
不溶性食物繊維	3.2	g	---	---
食物繊維総量	4.1	g	19	17