

七夕の行事食「そうめん」アレンジ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

今回は五節句の一つ 飾り、願いがかなうよ
である7月7日の「七 うにお祈りします。こ
夕」についてご紹介し れは中国の「乞巧奠(きこうでん)」として五節句の一つと
ます。 こつでん」という手芸 なり、全国に伝わりま
七夕は、1年に1度、 や裁縫の上達を願った した。
織り姫と彦星が天の川 行事が由来です。日本 七夕の行事食である
で会える日とされてい には奈良時代に伝わ 中国か
ます。 短冊に願い事を り、織物の上質な織り べい」という小麦粉を
書いてササや竹の葉に 姫にあやかっ、物事 が上達しま
すように、 餅を神様にお供えし、
と願い事を したのが始 無病息災を祈るという
まりだとい 風習があり、日本に伝
われていま わると時代ともに、 同小小麦粉を使ったそ

食と栄養の

桐生大学医療保健学部生活科学科

情報定期便

No.011

うめんが食べられるよ うになりました。また、 小麦粉は毒を消すとい う言い伝えから健康祈 願の意味を込めて、7 月7日に天の川に見立 てたそうめんを食べ、 1年健康でいられます ようにと願うようにな りました。
これからの暑い季 節、そうめんを食べる 機会が多くなり、めん つゆの味に飽きてしま うこともあるかと思ひ ます。そこでつけつゆ アレンジレシピ「簡単 鯖(さば) 缶詰や汁風 そうめん」をご紹介します。

【プロフィール】須藤侑加子さん は太田市出身。聖徳大学人間栄養 学部卒業後、2014年に桐生大学に 着任し、現在に至る。担当科目は 調理実習。管理栄養士。修士(栄 養学)。趣味は半身浴、好きな食 べ物はエビ、貝。



使用している鯖の水 煮缶は、良質なたんぱ く質や脂質、不足しが

ちなヒタミシ類、骨も そのまま食べられるた めカルシウムが多く含 まれていて栄養豊富で す。まぜるだけで簡単 に作れるので、ぜひ試 してみてください。
【材料(2人分)】そう めん200g、鯖の水 煮缶1缶、きゅうり1 本、塩少々、青じそ4 枚、みそ25g、練り白 ごま大さじ2、すり白 ごま大さじ1、水1カ ヅ、白だし大さじ1
《作り方》
①きゅうりは小口切り

つけつゆで変化と栄養を

にし、塩と水を少し 加えてもみ込み、し ばらく置いておく。
②青じそは、せん切り にして水にさらす。
③みそ、練り白ごま、 すり白ごまをボウル に入れてよく練りま ぜ、少しずつ水を加 えてよくまぜ合わせ る。
④白だしと鯖の水煮缶 をほぐしながら汁で と加えてまぜ合わ せ、冷蔵庫で冷やす。
⑤よく沸騰したお湯に そうめんを入れて、 指定の時間ゆでたら 冷水でよく洗い、皿 に盛り付ける。
⑥よく冷えた④に水気 を絞ったきゅうりを 入れて、器に盛り付 け、青じそを上から 散らして出来上が り。
つけ汁にそうめんを つけて、お召し上がり ください。水を牛乳や 豆乳にアレンジしても おいしいです。
※次回は「とうもろこ しの食材と栄養」で す。

保健・福祉

夏の感染症本番へ対策を

雨の季節に後押しされ て、アジサイが白く咲き 誇っています。これから移 り変わる色の競演が楽し みです。
桐生地区では、夏に流行 する手足口病やヘルパン ギーナの患者報告数が増え てきています。夏の感染症

はやってる病気は?

の本番に向けて、手指衛生 に努めてください。また、 伝染性紅斑の報告があり、 今後の動向に注意が必要で す。
新型コロナウイルス感染 症は少数ながら患者報告が 続いていますので、個人の 感染リスクに応じて感染対 策にお努めください。
(24日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (6月10～16日)

疾 病 名	3週間 報告数	2週間 報告数	1週間 報告数	今週の 報告数
インフルエンザ	12	6	24	21
新型コロナウイルス感染症	200	251	260	259
RSウイルス感染症	35	17	23	16
咽頭結膜熱	59	54	40	58
A群溶連菌咽頭炎	227	233	216	165
感染性胃腸炎	245	273	267	280
水 痘	8	3	6	12
手 足 口 病	456	451	490	527
伝 染 性 紅 斑	1	3	1	5
突 発 性 発 疹	32	20	31	34
ヘルパンギーナ	59	75	114	102
流行性耳下腺炎	4	2	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	2	4	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	1	2	2
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎 (ロタウイルス)	0	0	0	2
風 疹	0	0	0	0
麻 疹	0	0	0	0
百日 ぜ き	0	1	0	3