

サクサク？ ホクホク？ 「れんこん」

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 許斐 亜紀

食と
栄養の
情報定期便

No.022

桐生大学栄養学科 短期大学部生活科学科

10月からが旬の食材
「れんこん」。穴が開いていることから、先を見通すことができる
縁起物の食材として知

た。これが、在来種と呼ばれるれんこんです。
現在の市場に広く出回っている肉質が厚く、歯切れの良いれんこん

ですが、実際には膨ら

れんこんは漢字では「蓮根」と書くので、蓮（はす）の「根」の部分を食べていると思ひがち

ころはホクホクした食

感なものが多いので、

煮物やスープに適して

います。夏の時期に出

回る早生（わせ）種の

れんこんはサクサクし

た食感のものが多い

が特徴です。

れんこんは、野菜の中でも糖質が多いのが

特徴です。特にでんぶ

んが多く含まれるの

で、このれんこんでん

ぶんを生かして、生菓子やれんこんもちなど

が作られます。

れんこんにはたんぱ

く質や脂質、ミネラル

やビタミンはほとんど

含まれません。しかし

、ミネラルのカリウ

ムは可食部100g當

たり440mg（グラムと

多めに含まれています。

ビタミンではビタ

ミンCが多く含まれ、

可食部100g当たり

0.6g（グラムと

多めに含まれています。

レニンCが多く含まれ、

可食部100g当たり

ワクチン定期接種始まる

厳しい暑さが急に立ち去つた夜に、山からは鹿の澄んだ声が聞こえ、秋の深まりは一足飛びです。

桐生地区では、新型コロナウイルス感染症は落ち着いた状況です。手足口病は、減少傾向であったもの

が再度、患者数を増やしています。

高齢者を対象としたインフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの定期接種が10月から始まっています。予診票が届いている高齢者の方はかかりつけ医機関へご相談ください。

（7日 桐生市医師会）

■保健・福祉

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	9	5	14	27
新型コロナ感染症	592	508	393	346
RSウイルス感染症	24	17	12	6
咽頭結膜熱	52	41	40	18
A群溶連菌咽頭炎	89	67	63	57
感染性胃腸炎	221	215	177	115
水痘	3	3	4	5
手足口病	289	278	325	366
伝染性紅斑	8	4	8	10
突発性発疹	25	16	16	16
ヘルパンギーナ	80	44	38	19
流行性耳下腺炎	3	5	0	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	3	4	5
細菌性結膜炎	0	0	0	0
無菌性結膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	6	6	12	9
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（コロナウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	2	0	1

群馬県の感染症サーベイランス（9月23～29日）

はやってる病気は？



【プロフィル】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士（栄養学）を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年に桐生大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学（ミネラル）。

れんこんは、野菜の中でも糖質が多いのが特徴です。れんこんにはたんぱく質や脂質、ミネラルやビタミンはほとんど含まれません。しかし、ミネラルのカリウムは可食部100g当たり440mg（グラムと多めに含まれています。ビタミンではビタミンCが多く含まれ、可食部100g当たり0.6g（グラムと多めに含まれています。レニンCが多く含まれ、可食部100g当たり1.8g）

48gリグラム含まれます。ビタミンCは加熱調理などで破壊されやすいのですが、でんぶんを生かして、生菓子やれんこんもちなどが作られます。

れんこんにはたんぱく質や脂質、ミネラルやビタミンはほとんど含まれません。しかし、ミネラルのカリウムは可食部100g当たり440mg（グラムと多めに含まれています。ビタミンではビタミンCが多く含まれ、可食部100g当たり0.6g（グラムと多めに含まれています。レニンCが多く含まれ、可食部100g当たり1.8g）

れんこんの最大の魅

力は食物繊維が可食部100g当たり2.0g（グラムと多く含まれていることです。特に不溶性食物繊維（可食部100g当たり1.8g））、「れんこんの需給動向版（八訂）」文部科学省農業産業振興機構（ht tp://www.alic.go.jp/content/001236015.pdf）

が多く含まれます。食物繊維は腸内環境を整えてお伝えします。