



【プロフィール】荒井勝己さんは東京都出身。日本獣医畜産大学（現日本獣医生命科学大学）獣医畜産学部畜産学科卒。茨城大学大学院農学研究科資源生物科学専攻（修士課程）修了。イセファーム株式会社で鶏卵の生産管理を経て、同社研究所で企画卵の研究・開発や鶏および鶏卵の品質管理等に従事。2001年に桐生大学の前身である桐生短期大学着任。専門は食品学。

ビタミン・ミネラルはトップクラス！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己



ブロッコリーは、キヤベツやダイコンと同じアブラナ科の野菜で、小さな

花のつぼみが集まった「花蕾（からい）」を食料とする野菜（かさい）類に分類されます。

日本には明治初期にカリフラワーとともに西洋野菜として導入されましたが当初はあまり見られず、真白で外見が美しく、でも外見が変化しにく

いカリフラワーが人気を集めました。しかし、低流通技術の進歩や家庭における冷蔵庫の普及、栄養価が評価されたこと

をきっかけに、1980年代ごろからブロッコリーの生産・流通が急速に拡大しました。ブロッコリーはビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。中でもビタミンCや葉酸、鉄は野菜の中

産を助ける働きをします。不足することで造血機能に影響して巨赤芽球性貧血という貧血の原因になります。代謝にも関与しており、細胞の分裂や成熟にも大きく関与することから、特に胎児の発育にとって重要です。妊娠中に葉酸を摂取することで胎児の神経管閉鎖障害のリスクが下がることが知られています。

鉄はヘモグロビンの材料となり、全身に酸素を運ぶ役割をしています。

茎も残さず使い切ろう

まず、体内の鉄が不足すると、鉄欠乏性貧血によりめまいや立ちくらみが起きやすくなります。また、鉄は筋肉中にも存在し、不足により疲労感や筋力低下の原因となります。ブロッコリーで注目される成分に「スルフォラファン」があり、がん予防効果があります。ブロッコリーの芽であるブロッコリー・スプラウトに特に多く含まれることが知られており、抗がん作用や抗酸化作用について注

※次回「ブロッコリーの調理のこつ・レシピ」です。

保健・福祉

疾病名	3週間報告数	1週間報告数	1週間報告数	1週間報告数
インフルエンザ	38	43	70	82
新型コロナウイルス感染症	240	176	149	157
B型肝炎ウイルス感染症	9	3	5	8
梅毒	18	11	8	26
A型肝炎ウイルス感染症	57	51	46	56
感染性胃腸炎	142	156	154	162
水痘	8	6	17	4
手足口病	663	749	613	573
伝染性紅斑	10	15	12	8
免疫性血小板減少性紫斑病	21	11	19	19
ヘルパンギーナ	15	13	11	6
流行性耳下腺炎	2	3	4	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	0	5	5
細菌性髄膜炎	0	1	0	0
真菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	16	9	15	18
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（細菌性）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	1	0	1

群馬県の感染症サーベイランス（10月28日～11月3日）

インフルちゃんとコロナちゃん（84）
みなさん、こんにちは！ボクはインフルちゃん。じせつはリットウ。アサバんだいぶひえこむようになつたね。コガラシ、フユガレのけしき、スイセン、コタツ。フユのたすまへへとかわってゆく。
そんななか、コロナちゃんとボクはジミにはやってくる。キソシッカンのあるかたは、このキコウのへんかとあいまつて、ジュウシヨウカするばあいまつて、

はやってる病気は？

るのでチュウイしよう。セキがながびいたり、オナカこわしてると、けつこういるヨ。こじんこじんたいちようかんりとかんせんよほつしかりとね。キセツのワクチン、できればやっておこう！シキウケイガンワクチンもまたまにあうからね。
おいしいミカクをたのしむこのキセツ（ハ）しつかりエイヨラとってフユにそなえましよう。それじゃあまたね！つづく。
（11日、桐生市医師会）