

今年の冬至は12月21日です。冬至は、太陽が最も低い位置にあり、一年で最も夜が長くなる日です。昼の時間が短いことから冬至は運氣が下がり、身体も弱ると考えられています。ただ、翌日から太陽の力が再び強まるということから運が向いてくる幸運に向かう「始まりの日」ともいわれます。幸運を呼び



【プロフィール】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士（環境共生学）、管理栄養士。特技は時短料理。

冬至に食べて無病息災、運氣アップレシピ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

込むために「んがつく食べ物」を食べるようにしたそうです。

今回は、体を温めるベータカロテンや風邪予防に役立つビタミンCが含まれるかぼちゃ（なんきん）と、厄よけ魔よけの赤色を持つ小豆を併せて食べられる

【材料(2人分)】かぼちゃ300g、砂糖大さじ2、みりん大さじ1、濃い口しょうゆ小

【作り方】①ゆで小豆を作りま

す。前の晩に仕込んでおくことがお勧め

です。保温ポットにさっと洗った小豆と3、4倍量の熱湯を

入れてふたをし、数回軽く振り、横にして一晩おきま

す。目安は8〜10時間です。保温ポットにいっぱ

いに熱湯を入れて、温度が下がるのを防ぐのがポイント

トです。②ポットにざるを重ねて置き、保温ポットを数回振ってからざるに上げ小豆と汁に分けます。ゆで小豆の完成です。

③かぼちゃは一口大に切ります。鍋に皮目を下にしたかぼちゃと、砂糖、みりん

を、④アルミ箔(はく)で落としふたをし、中火で5分煮ます。②

の小豆を加えてさらに5分煮ます。

⑤最後にしょうゆをひと回しして、汁気がなくなるまで数分煮たら、完成です。

母から教わったところは魔法瓶を使っていたのですが、今はあまり

真空断熱ステンレスポ

食と栄養の

No.027

情報定期便



厄災よけて 運呼び込む

ひたひたの水を入れて、ゆで小豆は、そのま

まゆで汁とともに赤飯に、砂糖と煮て小豆あ

んを作っておはきやお汁粉、トーストに塗る

大量に作って冷凍保存してもよいでしょう。

夜が長い一日をゆず湯で温まり、翌日から運氣を上げていきま

しょう。

※次回は「ほうれん草の食材と栄養」です。

保健・福祉

体調管理しっかりと

運動会や遠足など、子どもたちは秋のイベントを楽しんだようです。そろそろインフルエンザの流行期。ワクチンもぜひ接種してください。子どもたち全員というわけではないのですが、従来の注射ではなく、鼻腔(びくう)に噴霧するタイプのワクチンも登場しています。小さな子どもや注射が苦手な人は、かかりつけの医師と相談してみてください

群馬県の感染症サーベイランス (11月11〜17日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	70	82	80	140
新型コロナウイルス感染症	149	157	154	260
RSウイルス感染症	5	8	5	21
咽頭結膜熱	8	26	13	16
A群溶連菌咽頭炎	46	56	55	61
感染性胃腸炎	154	162	147	169
水痘	17	4	14	16
手足口病	613	573	417	279
伝染性紅斑	12	8	8	12
突発性発疹	19	19	22	16
ヘルパンギーナ	11	6	3	5
流行性耳下腺炎	4	4	3	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	5	10	9
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	15	19	16	21
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	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	1	0	0

はやってる病気は?

日々の天候の変化が大きくなり、体調管理の難しい季節です。インフルエンザに加え、地域によってはマイコプラズマ感染症の罹患(りかん)者も増えていくようです。マスクなどを有効活用し、せきエチケットをしっかり守りましょう。12月になれば一段と寒くなりますので、体を温め、食事や睡眠をしっかりとりましょう。

(25日、桐生市医師会)