

食と栄養の

桐生大学薬学科 桐生大学薬学部 薬学

情報定期便

No.032

皆さん、春の七草の
名前をすべて言えますか？「せり、なすな、ごきよう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」ですね。
1月7日は七草の節句であり、「人を「若菜摘み」という風

皆さん、春の七草の
の朝に「春の七草」が
入った七草がゆを食べ
ると、1年間を無病息
災で過ごせるとされて
います。
日本では、古くから
おかゆに入れて食べ始
めたと言われているま
す。

大切な習慣があり、一方中国では、唐の時代に人日の節句に「七種菜羹（な）」「人日」となして「七草がゆ」と呼ばれる7種類の野菜の入った汁を食べるという五節句の一つです。その日、邪気を払う風習がありました。平安時代に日本と中国の風習が合わさって七草を食べるようになり、室町時代から「七草がゆ」として

「七草がゆ」は理にかなっている！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子



紹介します。昔から腹痛や歯磨き粉として使われてきた。

▽せり…ビタミンAを多く含み、抵抗力を高める。
▽なすな…別名「ペンベ」で、解熱・利尿作用があると言われる。
▽ごきよう…喉の痛みやせきを和らげる。

▽はこべら…「はこべ」が一般的で、

▽はこべら…「はこべ」が一般的で、

【プロフィール】 齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

保健・福祉

移動に伴う感染拡大に注意

冷たい風が雲をちぎっては流すことを繰り返すたびに、雲に遮られる午後の光は縁側を灰色にしたりだいたい色にしたりを繰り返していました。

県内ではインフルエンザ流行の警報が出ています。桐生地区でもインフルエン

群馬県の感染症サーベイランス (12月16～22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	292	584	1107	2905
新型コロナウイルス感染症	252	390	494	633
RSウイルス感染症	25	30	13	20
咽頭結膜熱	19	21	25	24
A群溶連菌咽頭炎	76	80	63	73
感染性胃腸炎	224	304	358	325
水痘	42	16	26	20
手足口病	200	136	68	37
伝染性紅斑	29	20	20	21
突発性発疹	26	22	20	15
ヘルパンギーナ	4	6	3	1
流行性耳下腺炎	2	1	6	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	1
流行性角結膜炎	12	7	8	7
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	16	22	17	12
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	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	0	2	0

はやってる病気は？

※A型と新型コロナウイルス感染症の患者報告数が急増しています。
年末年始に人の移動が活発になり、感染拡大に注意が必要です。マスク着用によるせきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。

(30日、桐生市医師会)

日・中の風習が合わさり

④を中火にかけ、沸騰したら一度かき混ぜる。
⑥弱火にし、ふたをずらした状態で30分ほど炊く(吹きこぼれに注意)。
⑦⑥のおかゆに③の七草と塩を加え、軽く混ぜ合わせてひと煮立ちさせる。
※ できるだけ混ぜすぎないことがポイント。米からおかゆを炊く時間はかかりますが、甘みのあるおいしいおかゆになります。

※次回「ねぎの食材・栄養」です。