



【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。

北関東の〃春を呼ぶ野菜〃

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己

食と栄養の

桐生大学農学・短期大学部生物学科

No.036

情報定期便

菜「芯切 期に収穫されたことか
菜「田口 ら、春を呼ぶ野菜」と
菜「埼玉 して古くから栽培され
や東京で てきました。厳しい冬
は「のら の寒さの中で育ち、霜
ほう菜」 に当たることで甘味を
増しつつ春を迎えま
す。菜花に比べて苦味
やくせはほとんどな
く、茎にはほのかな甘味
とほろよい歯応えがあ
るのが特徴です。
かき菜は、ビタミン
CやビタミンK、葉酸
などのビタミンやカル
シウムやカリウム、鉄

かき菜は、アブラナ 名前でも呼ばれていま
科アブラナ属の菜花 す。若い花芽と莖葉の
(なばな)の在来種とき 部位を手でおつかいて
れている野菜で、北関 (折って)採ることから
東(特に両毛地域)で かき菜と呼ばれるよう
栽培される伝統野菜で になったそうです。
す。現在は関東地方で ももとの旬は3月
広く栽培されていて、 4月で、また本格的に
地域によっては「宮内 野菜の出回る前の端境

した時に血液を固めて 止血する因子を活性化
します。また、骨の健
康維持にも不可欠で、
骨にあるたんぱく質を
活性化し、骨の形成を
促すことも知られてい
ます。
葉酸は、たんぱく質
や細胞をつくる時に必
要なDNAやRNAな
どの核酸を合成する重
要な役割があります。
赤血球の細胞の形成を
助けたり、細胞分裂が
活発である胎児にとっ
て正常な発育に役立っ

かき菜は菜花の在来種

たりするなどの働きを ーものを選ぶのがボー
しています。特に妊娠 してきます。
初期の女性が十分な葉 酸を摂取することで、
胎児において神経管の 発育不全により生じる
神経管閉鎖障害になる リスクを減らすことが
報告されています。
かき菜は、収穫期間 が短く、さらに鮮度の
低下が早いのが特徴で す。かき菜を選ぶ際は、
①中心部分まで緑色が 濃い②茎の切り口がみ
ずみずしい③見た目が シャキッと張りがある
※次回「かき菜の調 理のこつ・レシピ」
です。

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	1964	3121	1859	1143
新型コロナウイルス感染症	378	794	495	581
RSウイルス感染症	5	5	25	61
咽頭結膜熱	7	21	10	10
A群溶連菌咽頭炎	16	51	58	62
感染性胃腸炎	47	269	313	368
水 痘	11	22	16	25
手足口病	2	8	5	5
伝染性紅斑	8	36	35	46
突発性発疹	3	9	9	14
ヘルパンギーナ	0	0	0	1
流行性耳下腺炎	0	1	5	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	14	6	6
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	5	9	8	5
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	1	0	0	0
風 疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	1	0	1

群馬県の感染症サーベイランス (1月20～26日)

インフルくとコロナちゃん⁸⁸
みなさん、こんにちは！ホ
クはインフルくと。ジセツはリ
ッシユン。サンショウのキノメ
がすこすこふりになってき
た。でもまだまださむいネ⁽⁺⁾
ユキがふるとかふらないとか。
そんななか、ボクはたいぶお
となしくしてるよ。まだハナ
にしんにゆうしてないヒトたち
にすこしコウゲキしてるけどね
コロナちゃんはいらないあ

はやってる病気は？

いだにコッソリカンセンし
ちゃってるみたい⁽⁺⁾
なので、カセのしうじよう
のヒトはまだまだおおいので、
あやしいヒトはねんのためにケ
ンサうけておこうね。たいちよ
うのいいときに、てきりクチ
ンをうち、おいしいものをたべ
て、たっぷりねて⁽⁺⁾ マスには
いったマスをまいてジャキをは
らったかな。
それじゃあまたねー。つつ
く。(3日、桐生市医師会)