

ビタミンCの宝庫いちご

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橘 陽子



左がやよいひめ、右があまりん

【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年から桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。博士(理工学)。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

真っ赤でコロンとかわいらしい見た目や、甘酸っぱい味と香りが特徴的ないちご。生産・流通上の分野では野菜に分類されますが、デザートやスイーツとして食べることも多いことから、消費の分野では果物として扱われています。

「たね」と呼ばれている表面のつぶつぶが実は、断面の白い筋は果実に栄養を送るための管の役割をしています。茎が厚くなつて変化する。購入する際には、へたの近くまで赤くなっているもの、へたの緑色が濃く乾いていないものが、果肉部分について洗いましょう。先端から熟していくため、先の方がより甘くなります。へた側から口に入れると甘さが残りますので、面倒でもへたをカットして食べるのがおすすめです。

いちごに含まれる栄養素の代表格がビタミンCです。中粒10個程度で1日に必要な量が摂取できます。ビタミンCは熱に弱いいため、そのまま食べるいちごなどの果物から取るのが効果的です。また、妊娠初期や妊娠を自指す女性に必要なビタミン

食と栄養の
情報定期便
No.044
桐生大学栄養学科

やハリがあるものを選びましょう。バックに2段に並べられている場合は、重ならないように別の容器に入れ直し、ラップをかけて冷蔵庫の野菜室で保存します。

食べる直前にへたを付けたまま洗う方が水っぽくならず、水溶性ビタミンの流出も防げますが、ボウルに入れて流水で一つずつ丁寧に洗いましょう。先端から熟していくため、先の方がより甘くなります。へた側から口に入れると甘さが残りますので、面倒でもへたをカットして食べるのがおすすめです。

ンB群の一種である葉酸、食物繊維の一種であるペクチン、天然素材の甘味料であるキシリトールも豊富に含まれています。

近年、いちごの生産が多い地域ではオリジナル品種が育成され、地域ブランドが次々に誕生しており、さまざまな品種を楽しむようになっています。

群馬県の育成品種では「やよいひめ」が有名です。大きい粒と鮮紅色が特徴で、糖度が

保健・福祉

海外渡航者は麻疹に注意

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎のいずれも比較的に流行しています。流行の続いていた感染性胃腸炎は、ここに来てようやく減少傾向。溶連菌咽頭炎の感染者は横ばい状態です。

海外からの渡航者が麻疹(はしか)を持ち込むケースがみられるようです。流行国

はやってる病気は?

に渡航する人は麻疹ワクチンの接種を確認し、ワクチンを接種していない人は接種を検討してみてください。帰国後は手洗いやマスクの使用など、感染拡大の防止対策も心掛けましょう。

児童、生徒、学生そして社会人と、新年度の生活がスタートします。集団生活が始まるので、感染症対策に留意してください。

(7日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (3月24～30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	225	240	193	206
新型コロナウイルス感染症	458	414	313	359
RSウイルス感染症	62	75	35	25
咽頭結膜熱	25	12	10	13
A群溶連菌咽頭炎	56	56	44	61
感染性胃腸炎	694	642	586	434
水痘	7	22	19	21
手足口病	1	4	0	0
伝染性紅斑	43	53	41	68
突発性発疹	18	10	12	14
ヘルパンギーナ	3	2	0	1
流行性耳下腺炎	2	4	2	2
急性出血性結膜炎	1	0	0	0
流行性角結膜炎	13	12	11	12
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	1
マイコプラズマ肺炎	2	2	7	4
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	1	5	4
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	1
百日咳	4	1	3	2

生産・流通上の分類は「野菜」

高く酸味が控えめなので甘味をしっかりと感じられます。果肉がしっかりしているので食感や日持ちがよく、県内ではいちごの作付面積の約8割を「やよいひめ」が占めているほど人気が高くなっています。日本野菜ソムリエ協会主催の「全国いちご選手権」で過去3回とも最高金賞を受賞した埼玉県オリジナル品種の「あまりん」は、種子親に「やよいひめ」を用いており、実力や

評価の高さがうかがえます。その他、「尾瀬はるか」や「おせあかりん」といった3～7月ごろに収穫時期を迎える群馬県オリジナル品種は、ケーキなどの業務用に重宝されています。

店頭で見掛けるさまざまな品種から、お好みのいちごを探してみてください。

※次回はいちごのレシピです。