

群馬県のごぼうの旬は夏？

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己

ごぼう(牛蒡)は、しいようでキク科ゴボウ属の多年草で、原産地はユーラシア大陸北部といわれています。中国では主に薬草として用いられていますが、世界的に見ると日本のようにごぼうを野菜として日常的に食べている国は珍れています。



日本国内のごぼうの出荷量は10万4700トン(2023年)で、全体の約44%が青森県から出荷されています(農林水産省同年産野菜生産出荷統計から)。群馬県の出荷量は5770トンと全体の5.5%しか出荷されていませんが、東京都中央卸売市場の同年ごぼうの月別入荷実績によると、6～9月は青森県の入荷量が大幅に減少し、群馬県の入荷量がトップになります(同年東京都中央卸売市場年報から)。



ごぼうは、貯蔵性が高いので年間を通して野菜売り場に並んでいます。旬は11～2月ごろまでの寒い時期と伊勢崎市は全国でも有数の産地となっています。

【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。

「新ごぼう」で、初夏(6月頃)から収穫が始まり、夏の気配を感じ始める時期によく出るので「夏ごぼう」と呼ばれることもあります。香りが良く、柔らかい食感が特徴で、ごぼうに含まれる水溶性食物繊維として機能表示食品の機能成分として注目されています。

ごぼうに含まれる成分で特に注目されるのは食物繊維です。人間の消化酵素では食物繊維を消化できないので、そのまま大腸まで届きます。食物繊維は働きが異なる水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がありますが、ごぼうはどちらの食物繊維も豊富に含んでいるのが特徴です。

水溶性も不溶性も、豊富な食物繊維

ごぼうは「セルロース」や「リグニン」などの不溶性食物繊維も豊富に含んでいます。※次回「ごぼうの調理のこつ・レシピ」です。

「イヌリン」があり、大きく膨らみ、便の量を増やすとともに腸を刺激することで腸内にゼリー状になってゆつくり胃腸内を移動するため、食後の急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。また、腸内で善玉菌の餌となるため、腸内環境を整える効果があります。ごぼうをうまく食生活に取り入れて、効率よく食物繊維を摂取することを心がけましょう。

保健・福祉

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	29	10	8	5
新型コロナウイルス感染症	54	36	52	32
RSウイルス感染症	14	4	2	0
咽頭結核熱	13	6	13	13
A群溶連菌咽頭炎	46	32	63	65
感染性胃腸炎	183	156	219	216
水痘	3	9	8	15
手足口病	0	2	2	4
伝染性紅斑	93	65	163	158
突発性発疹	14	10	17	16
ヘルパンギーナ	0	0	1	1
流行性耳下腺炎	2	2	3	5
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	6	26	26	22
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	3	5	5	7
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	6	5	4	1
風疹	0	0	0	1
麻疹	1	0	1	0
百日咳	34	39	42	70

群馬県の感染症サーベイランス (5月19～25日)

インフルくとコロナちゃん⁹³
みなさん、こんにちは！
クはインフルくん。シセツはシヨウマン。あらゆるセイメイがみちみちていくシキだよ⁹⁴。でもキオンサはけこうあってダイチヨウカンリがたいへんだ⁹⁵。そんななか、ボクもコロナちゃんもおちついていないなあ。ボクのAがたがすしはやってるボイクンもあるようだけど、ノドがイタ〜ヒトやセキがヨルコンコンでちゃうヒトもすくなくない。いわゆるカゼも

はやってる病気は？

あるけど、アレルギーがからんでるばあいもあるので、かかりつけいそぐだんしよう！
ヒャクニチセキもリュウコウにもなつて、ティキガイのヨボウセツシユ、きゅうになつたさんのヒトがうけなくなつたのでシナウスになつちやうてる。なのであわてずまつしなさい。ニンブさんもふくめてカンセンヨボウのたいさくをこうじて、のりきつていきましよう。それじゃあまたねー。つづく。
(2日、桐生市医師会)