

ミネラル、食物繊維が豊富で、ヘルシー！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 中島 君恵

9月の下旬になり、暦の上では秋でも高温が続いています。実りの秋にはたくさん食材が魅力的になります。その中でも、きのこはうま味だけでなく、ヘルシー、免疫力アップが期待される成分も豊富に含まれています。

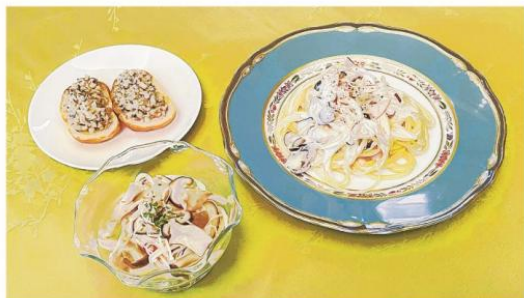
群馬県では、生シイタケ、マイタケ、ナメコ、ヒラタケが主に生産されており、特に生シイタケは全国4位の生産量です。さまざまなきのこが生産されて

いますが、「上州舞茸」といったブランドきのこや花びらのように白くてヒラヒラとした見た目が特徴の「花びらたけ」についても注目が集まっています。

お好みのきのこ2、4種類を使って、味付けするだけの簡単作り置きができます。きのこのマリネはそのまま食べてもいいですが、たくさん作ってどのようにアレンジするか考えるのも楽しいです。冷蔵庫で5日くらい日持ちもするし、食べ切れそうになければ冷凍保存もできます。

今回は、きのこのマリネを使っ

たクリームソーススープのもととパスタと



食と栄養の

情報定期便

桐生大学栄養学科

No.065

【プロフィール】中島君恵さんは桐生市出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、大和製罐総合研究所、桐生短期大学勤務。1998年に復職し2022年から現職。管理栄養士。修士(生活学)。好きな食べ物ほうとう。

【作り方】

①きのこ類はお好みのものを用意して、石づきを取って食べやすいカットする。

②Aをボウルにまぜておく。

③フライパンにニンニクのみじん切りとオリーブ油を入れ、弱火で温めていき、ニンニクの香りが立ってきたところでたかの爪、きのこを加えて強火で炒める。

④火が通ったところで白ワインを加えて一煮立ちさせ、熱いまま②にまぜる。

⑤粗熱が取れたら器に盛り付ける。

保健・福祉

ワクチン接種、相談を

夕刻に肌から感じる季節はまだ暑さを感じていますが、窓越しに入り込む夕暮れはすっかり秋模様です。

桐生地区では新型コロナウイルス感染症の患者報告数が定点医療機関当たり6・33人/週とゆっくりに増加傾向にある。

はやってる病気は？

10月からはインフルエンザや新型コロナウイルス感染症に向けたワクチン接種が始まります。接種対象となる方は、かかりつけ医療機関で相談ください。

(29日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (9月15～21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	11	22	13	18
新型コロナウイルス感染症	289	282	322	272
RSウイルス感染症	47	76	65	70
咽頭結膜熱	3	5	9	12
A群溶連菌咽頭炎	37	40	38	29
感染性胃腸炎	221	190	209	165
水痘	1	6	0	5
手足口病	11	7	8	3
伝染性紅斑	62	54	47	33
突発性発疹	15	18	13	19
ヘルパンギーナ	41	46	39	47
流行性耳下腺炎	2	2	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	36	33	23	19
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	28	30	35	37
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3618	3802	4065	3935
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	126	106	72	47

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

キノコの簡単常備菜

【材料】きのこのマリネ200g、パゲット適量、オリーブオイル適量、パセリ(乾燥)適量

【作り方】①パセリに切ったパンに、オリーブオイルを塗ってトーストする。そこに、ニンニクをこすりつけておく。

②パンにきのこのマリネをのせてパセリを好みの量をふり、器に盛り付ける。

※次回「サケの食材・栄養・レシピ」です。