

ハロウィーンは西洋のお盆？ 由来と楽しみ方

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 井澤 莉佳

毎年10月31日になると、街は仮装した人たちやオレンジ色のカボチャの明かりでにぎわいます。ハロウィーンは古代ケルト民族の「サウィン祭」が起源とされ、秋の収穫を祝うとともに、亡くなった人の霊が現世に戻ってくるという考え方が込められた祭りとして始まりましたが、時代とともに宗教的な意味合いは薄れ、今では仮装やお菓子を楽しむイベントとして世界中で親しまれています。ハロウィーンといえば、顔の形にくり抜かれたカボチャの「ジャック・オー・ランタン」を思い浮かべる人も多いでしょう。もともとはアイルランドの伝説で、登場するジャックという男が、悪魔からもらった炎をカブに入れて作った明かりが始まりとされています。これは暗闇を照らすためのものですが、やがて悪霊を遠ざける魔よけとして使われるようになり、米国の伝わる、カブよりも手に入りやすいカボチャが使われるようになり、今ではハロウィーンの定番として定着しています。

【プロフィール】井澤 莉佳さんは栃木県出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、病院、栄養士養成校を経て、2025年に桐生大学に着任。修士(学術)。管理栄養士。好きな食べ物はギョーザ、刺し身、しらす。



食と栄養の

情報定期便

桐生大学栄養学科

No.067

ハロウィーンは、古い信仰と現代の楽しみが料理。見た目も華やか

井澤 莉佳

保健・福祉

インフル今後の流行に注意

少しばかり季節を先取りした床の間のしつらえに、本物の秋がまだまだ遅れを取っています。錦秋のお軸に追い付くにはもう少しばかり時間がかりそうです。

桐生地区では新型コロナウイルス感染症の患者報告数は減少傾向となっています。一

群馬県の感染症サーベイランス (10月6～12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	18	10	37	48
新型コロナウイルス感染症	272	278	223	156
RSウイルス感染症	70	51	68	82
咽頭結膜熱	12	9	7	12
A群溶連菌咽頭炎	29	32	38	35
感染性胃腸炎	165	141	174	201
水痘	5	1	0	2
手足口病	3	6	6	2
伝染性紅斑	33	36	38	34
突発性発疹	19	9	12	11
ヘルパンギーナ	47	42	46	21
流行性耳下腺炎	4	6	6	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	19	16	26	26
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	37	25	49	38
クラミジア肺炎	0	0	1	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3935	3914	4430	4228
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	47	47	49	34

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は？

方、インフルエンザの患者報告数は全体的には増加傾向となっていますが、桐生地区では定点医療機関当たり0・33人/週と目立った増加は認められません。

今後の流行状況に注意が必要です。せきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。

(20日、桐生市医師会)

米国に伝わってカボチャに

- ◆鶏肉とかぼちゃのフリカッセ(2人分)
- 【材料】
鶏もも肉1枚(約300g)、カボチャ80g、玉ねぎ1個、お好みのきのこ80g、ニンニク1片、バター10g、白ワイン・水各大さじ3、生クリーム大さじ4、顆粒(かりゆし)コンソメ小さじ2、小麦粉・メ小さじ2、小麦粉・塩・黒こしょう各適量
- 【作り方】
①カボチャは薄切りにし、ラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
②ニンニクはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
③鶏肉に塩をふり10分置き、小麦粉を薄くまぶす。
④フライパンで皮目から焼き、両面に焼き色がついたら一度取り出す。
⑤フライパンに残った油を拭き取り、バターでニンニク、玉ねぎ、きのこを炒める。
⑥しんなりしてきたら鶏肉を戻し、白ワイン・水、顆粒コンソメを加えて、ふたをして弱火で5～6分煮る。
⑦生クリームと①を加え、さらに弱火で2分煮る。
⑧塩・黒こしょうで味を調えたら完成。
※次回は「リンゴの食材・栄養」です。