

秋の味覚「鮭」で血液サラサラ！

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 許斐 亜紀



【プロフィール】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士（栄養学）を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年に桐生大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学（ミネラル）。

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん

みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。シセツはシュエブ。ひるよるのながさがいっしょになるじき。あさゆうはすずしくなってきた。そんななか、コロナちゃんのしゅうりゅうこうがつづいてる。しらぬまにおとなのハナにしんにゅうしてることがおおい。まわりへのカンセンをかんがえて、じぶんでカゼとばんだんせずケンサしたほうがよさそう。

はやってる病気は？

ホクはまだいきちゅう。いつもはきくコウセイサイがききにくいマイコプラズマもあるようだ。セギがながびくようなときは、かかりつけいにそうだんしよう！デンセンセイコウハン（りんごびょう）やヒヤクニチセギもまだなくならない。ホクのワクチンもそろそろはじまる。ハナにふんむするタイプもあるの、2、18さいのひととせんとくしにいれてみては？それじゃあまたね！

（6日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（9月22～28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	22	13	18	10
新型コロナウイルス感染症	282	322	272	278
RSウイルス感染症	76	65	70	51
咽頭結膜熱	5	9	12	9
A群溶連菌咽頭炎	40	38	29	32
感染性胃腸炎	190	209	165	141
水痘	6	0	5	1
手足口病	7	8	3	6
伝染性紅斑	54	47	33	36
突発性発疹	18	13	19	9
ヘルパンギーナ	46	39	47	42
流行性耳下腺炎	2	1	4	6
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	33	23	19	16
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	30	35	37	25
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	3802	4065	3935	3914
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	106	72	47	47

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

暑い日々が続いていました。「食欲の秋」をしましたが、やっと秋らしい気温になってきました。

食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.066

今回は、鮭、タイセイヨウサケ（アトランティック）の代表格「サケ・マス類と分類」に「鮭（さけ）」「サクラマス」「ニジマス」「カラフトマス」など紹介した。有名です。

サケ・マス類と分類され、白鮭、銀鮭、紅鮭、タイセイヨウサケ

一般的に使用する「鮭」は「シロサケ（白鮭）」の標準的な名前で、「鮭」だけ表示されている場合は白鮭のことになります。その他の種類の場合は「パッケージ」に「紅鮭」や「銀鮭」と表記されます。赤橙（せきとう）色をした魚なので赤身魚と間違われることもありますが、鮭は白身魚に分類されます。鮭の肉には含まれているアスタキサンチンという色素が身に沈着すること

で、「サケモンピンク」と表現される特徴的な赤橙色となります。このアスタキサンチンは、強い抗酸化作用があるので、動脈硬化などの予防のほか免疫力の向上に有効です。また、青魚や赤身魚に含まれ、白身魚にはほとんど含まれないとされるn-3（別名オメガ3）系の多価不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が、白鮭められています。

多価不飽和脂肪酸を多く含む

旬の味覚である鮭には、これらの健康に良い成分が多く含まれています。ただし、この多価不飽和脂肪酸は酸化しやすいという特徴もあるので、ビタミンAやC、Eといった酸化予防効果のあるビタミンと一緒に摂取するのがおすすめです。緑黄色野菜や同じく旬のサツマイモ、種実類を合わせておいしく召し上がってください。

※今回は「行事食（ハロウィーン）」についてお伝えします。