

クリスマスは…何の日？

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

12月になると、街は「クリスマスマード」となり、きれいにきらめき始めます。何歳になっても心躍る季節です。25日のクリスマスには、ツリーを飾り付けておいしい料理を家族で囲み、楽しいひとときを過ごすかと思えます。

クリスマスは、キリ

欧州では11月30日に近い日曜日からクリスマスのカウントダウンが始まり、12月24日の

リスマス当日は、特別な食事として七面鳥の

間(アドベント)であり、クリスマスに向けて準備を始めます。クリスマス当日は、特別な

ローストや各国の伝統的な料理を用意してお祝いします。

日本にクリスマスが伝わったのは、16世紀ごろです。フランス

コ・ザエルがミサを行ったことが起源とされています。江戸時代にいったん衰退し、明治時代の開国とともに再び広まり始めました。現在では、家族や恋人と過ごす特別な日

として定着しました。今回は、豚ヒレ肉を使ったローストポークのレシピを紹介しました。炊飯器の保温機能を使用し、置いておくだけで簡単に軟らかく仕上がります。クリスマスの特別な食事の一品に作ってみてください。

【材料】

豚ヒレ肉 300g程度、塩こしょう少々、すり下ろしにんにく小さじ1、オリーブオイル 小さじ2、粒マスタード 大さじ1、蜂蜜

③炊飯器に豚肉が漬かる程度の熱湯を入れて、②を入れる。浮かばないように上に皿をのせる。

④保温が終わったら、取り出して粗熱を取る。食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ソースを上からかける。

※次回には「ぶりの栄養・レシピ」です。

軟らかなローストポークを

④炊飯器の保温機能を使い、1時間放置する。
⑤②で使ったフライパンに粒マスタード、蜂蜜、しょうゆを入れて加熱し、沸騰したら火を止める。
⑥保温が終わったら、取り出して粗熱を取る。食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ソースを上からかける。

保健・福祉

群馬県の感染症サーベイランス (12月1～7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	2347	3306	2479	1550
新型コロナウイルス感染症	122	76	62	67
RSウイルス感染症	11	10	14	18
咽頭結膜熱	14	12	8	16
A群溶連菌咽頭炎	53	48	39	61
感染性胃腸炎	157	178	108	182
水痘	4	6	3	6
手足口病	5	1	1	1
伝染性紅斑	8	10	2	5
突発性発疹	7	10	9	11
ヘルパンギーナ	3	2	0	0
流行性耳下腺炎	3	0	1	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	16	16	23	9
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	48	39	36	33
クラミジア肺炎	0	0	1	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	6690	7159	5591	4852
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	17	21	18	14

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

インフル減少傾向だが

12月に入り寒い日が続くようになりまし。一時は定点当たり70人上ったインフルエンザの報告数は減少に転じ、30人台となりましたが、まだ警戒発令中です。激しいせきや咽頭痛、鼻炎といった上気道炎を含む急性呼吸器感染症も、やや減少傾向とはいえ、いまだ定点当たり100

はやってる病気は？

人を超えています。マイコプラズマ肺炎は前年同期よりも多め。新型コロナウイルス感染症は定点当たり1人台と落ちています。改めて、手洗いやうがい、励行、人と会う際のマスクの使用など、各人が感染防止に留意し、クリスマス、そしてお正月の準備をしてください。

(15日、桐生市医師会)