

冬の食卓に欠かせない大根

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己



大根は、今の中国や「青首大根」で、中近東あたりが原産地と根で葉と考えられています。日本には弥生時代ごろ分が少しに伝わったといわれ、緑色をし「古事記」や「日本書紀」でおり、やわらかくても甘味があり、生でろすことでぴりっとした風味が楽しめます。日本書紀では「於朋泥おほね」と呼ばれ、種です。全体が白い「白首大根」には、関東の「三浦大根」や、練馬大根「なまがね」などがあり、かつ根のように非常に大きくなるものなど、その土地ごとに受け継がれてきた「在来種」もたくさんあります。

大根は水分が多く、カリウムがとて低い野菜ですが、体にうれしい成分も多く含まれています。熱に弱いので、大根下ろしとして食べることは、消化を助ける「アミラーゼ」と呼ばれる酵素が含まれていることです。アミラーゼはご飯や芋などのでんぷんを分解し、消化を助けてくれます。また、大根には、風邪予防や肌の健康に役立つ「ビタミンC」も含まれています。

大根は、今の中国や「青首大根」で、中近東あたりが原産地と根で葉と考えられています。日本には弥生時代ごろ分が少しに伝わったといわれ、緑色をし「古事記」や「日本書紀」でおり、やわらかくても甘味があり、生でろすことでぴりっとした風味が楽しめます。日本書紀では「於朋泥おほね」と呼ばれ、種です。全体が白い「白首大根」には、関東の「三浦大根」や、練馬大根「なまがね」などがあり、かつ根のように非常に大きくなるものなど、その土地ごとに受け継がれてきた「在来種」もたくさんあります。

【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。イセファーム株式会社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。



保健・福祉

インフル急増、警報発令中

すっかり色づいたメグスリノキが傾きかけた西からの日差しを浴びて一段と鮮やかさを増して、冬を前に木々の命がまるで燃え立っているように感じます。

県全体の定点医療機関当たりのインフルエンザ患者

群馬県の感染症サーベイランス (11月17日～23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	552	856	2347	3306
新型コロナウイルス感染症	115	116	122	76
RSウイルス感染症	44	21	11	10
咽頭結膜熱	4	10	14	12
A群溶連菌咽頭炎	48	43	53	48
感染性胃腸炎	166	138	157	178
水痘	5	6	4	6
手足口病	2	6	5	1
伝染性紅斑	13	10	8	10
突発性発疹	6	8	7	10
ヘルパンギーナ	10	3	3	2
流行性耳下腺炎	3	1	3	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	18	15	16	16
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	32	40	48	39
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	5410	4908	6690	7159
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	1
百日咳	29	22	17	21

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は?

報告数は73・47人/週に急増して、インフルエンザ警報が発令中です。外出時のマスク着用、帰宅時の手洗いを励行してください。高齢者や基礎疾患をお持ちの方はインフルエンザワクチン接種をご検討ください。

(1日、桐生市医師会)

体にうれしい成分も多く含む

ふりかけにすると、無駄なく味わうことができます。大根は、長い歴史の中で日本の食文化に根付き、多くの品種が育まれてきました。おでんや煮物、大根下ろしなどさまざまな料理で活躍する、冬の食卓に欠かせない野菜です。

訂正

8月18日付当欄(第60回)の記事中、オクラなどのねばねば食材には「ムチン」が含まれるとの表現を用いました。

※次回回は「大根の調理のこつ・レシピ」です。