

今が旬！ Ca & Fe たつぷり葉野菜！！

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)。

ある「カルシウム(Ca)」と「鉄(Fe)」が豊富に含まれているのがうれしいポイント。

可食部生100g当たりでカルシウムは170mg、鉄は2.8mg含まれているので、成人が1日に必要なカルシウムの約4分の1と、必要な鉄

食と栄養の

No.077

情報定期便

桐生大学栄養学科

「小松菜」はアブラナ科の野菜です。中国から伝来した後、東京の小松川付近(現在の江戸川区)で改良と栽培が始まったため、この地名から「小松菜」となりました。寒さに強く栽培期間が約1カ月と短いため、冬場の旬ですが、旬は秋から

栄養素で

保健・福祉

学校再開、流行再燃に注意を

寒さの厳しい時期です。年末年始の長い休みの最中、大勢の人が移動したようで、海外に出掛けた人もいます。食事と睡眠をしっかりとって、体調管理に注意してください。

インフルエンザは昨年内にピークを過ぎ、その後は減少傾向が続いています。新型コロナウイルスも思ったほどは増えていません。ただ、せきの

はやってる病気は？

症状がひどくなったり喉の痛みが続いたり、急性呼吸器感染症は再び増加傾向です。また、感染性胃腸炎の患者も増えています。冬休みの影響もあり、児童生徒の感染症患者もまた少ないようですが、学校が始まり、寒さと乾燥が続く季節になるので、感染性胃腸炎などの流行には改めて注意が必要です。うがい、手洗い、せきエチケットなど、対策に努めてください。

(19日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(1月5～11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	1088	878	230	380
新型コロナウイルス感染症	68	47	40	74
RSウイルス感染症	18	17	14	11
咽頭結膜熱	18	14	7	13
A群溶連菌咽頭炎	64	57	13	38
感染性胃腸炎	265	282	69	306
水痘	9	7	4	12
手足口病	1	0	0	0
伝染性紅斑	3	4	0	4
突発性発疹	9	13	2	9
ヘルパンギーナ	1	1	0	0
流行性耳下腺炎	3	1	1	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	8	9	4	3
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	18	16	12	12
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	4531	4736	1277	3140
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	10	9	0	5

※急性呼吸器感染症は風疹のこと

冬場に重宝される「小松菜」

いためスーシーなどで生食も可能なほか、お浸し、煮物、炒め物とさまざまな調理法に利用できる野菜ですが、ベータカロテンやビタミンKは油と一緒に吸収率が高くなります。ミネラルの吸収には影響がありませんので、目的に応じて調理法と一緒に食べる食材を変えてみてください。

※次回は「2月の行事食」です。