

緑は食物繊維、黄色はビタミンC

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 許斐 亜紀



キウイフルーツは、中国の長江沿岸が原産の「ギョーイ」にちなんで名前が付けられました。茶色の毛に覆われた丸っこい見た目のキウイのホドイ部分に似ています。一般的にイメージされる、中が緑の果肉のキウイフルーツは「緑肉種」です。緑肉種は食物繊維が多いのが特徴で、1個(80g程度)に食物繊維が2gほど含まれます。不足しがちな食物繊維をおいしく補い、おなかの調子を整えてくれるのでおすすめです。

【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)。

食と栄養の

桐生大学栄養学科

情報定期便

No.079

キウイフルーツには、たんぱく質を分解する酵素が含まれているので、肉に生の果実と一緒に漬けた肉は、質を軟らかくすることができ、消化を促進してくれます。2000年以降は中が黄色の果肉の「ゴールドキウイ」「黄肉種」が広く出回るようになり、黄肉種は緑肉種より酸味が弱く、甘みが強いのが特徴です。

味や見た目も異なりますが、栄養面でも大きく異なります。緑肉種で多い食物繊維は黄肉種だと半分程度になります。ただし、ビタミンCは緑肉種の2倍も含まれます。味や見た目の違いを楽しむだけでなく、取りたい栄養素で種類を変えてみるのはいかがでしょうか。果物は1日に200g摂取することが勧められていますが、緑肉種と黄肉種を一つずつ食

群馬の生産量は全国5位

内生産量の約6割を占めていますが、群馬県は生産量上位5位に入ります(写真も甘菜産のキウイフルーツです)。11月から4月までが生産期で、まさに旬の真盛り。群馬で育った国産キウイフルーツをぜひ食べてみてください。

※今回はキウイフルーツ(国産)の調理のレシピです。

保健・福祉

インフル患者再び増加

梅の花を揺らす風の冷たさの中にも柔らかな季節の気配がまじっています。気付けば、夕方の光がわずかに残り、季節の背中をそっと押しているようです。

県内ではインフルエンザの患者報告が再度増加し

群馬県の感染症サーベイランス (1月19日～25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	230	380	372	452
新型コロナウイルス感染症	40	74	82	105
RSウイルス感染症	14	11	23	27
咽頭結膜熱	7	13	7	9
A群溶連菌咽頭炎	13	38	48	58
感染性胃腸炎	69	306	349	424
水痘	4	12	10	18
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	0	4	3	3
突発性発疹	2	9	10	10
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	1	1	1	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	3	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	12	12	14	10
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	1277	3140	3016	3756
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	5	2	9

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は?

て、注意報が発令されました。インフルエンザB型がA型にとって代わろうとしています。引き続きエチケットや外出後の手洗いを励行してください。

桐生地区では感染性胃腸炎や水痘の患者報告が増加傾向で、今後注意が必要で

す。(2日、桐生市医師会)