

# 酵素を味方にキウイフルーツ活用術

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 橘 陽子

スプーンですくって食べられる手軽さ、甘みと酸味の程よいバランス、高い栄養価、そして鮮やかな見た目から、キウイフルーツは、とても人気があります。果肉の色によって、特徴が異なるため、好みや目的に合わせて選ぶ楽しさも魅力です。緑色の果肉を持つ「ヘイワード種」に代表される緑肉種には、たんぱく質分解酵素のアクチニジンが多く含まれています。

アクチニジンは、肉を軟らかくしたり、消化を助けたりする効果があります。そのため、こうした働きを期待する場合は、酵素が失活しないよう加熱せずに生のまま肉に漬け込んだり、そのまま食べたりするのがポイントです。一方で、セラチンゼリーのように、アクチニジンの固まりを妨げたり、乳製品と合わせるなどの組み合わせは、黄褐色や赤肉種が適しています。

アクチニジンの働きは、肉を軟らかくしたり、消化を助けたりする効果があります。そのため、こうした働きを期待する場合は、酵素が失活しないよう加熱せずに生のまま肉に漬け込んだり、そのまま食べたりするのがポイントです。一方で、セラチンゼリーのように、アクチニジンの固まりを妨げたり、乳製品と合わせるなどの組み合わせは、黄褐色や赤肉種が適しています。



アクチニジンの働きは、肉を軟らかくしたり、消化を助けたりする効果があります。そのため、こうした働きを期待する場合は、酵素が失活しないよう加熱せずに生のまま肉に漬け込んだり、そのまま食べたりするのがポイントです。一方で、セラチンゼリーのように、アクチニジンの固まりを妨げたり、乳製品と合わせるなどの組み合わせは、黄褐色や赤肉種が適しています。

【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年から桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。博士(理工学)。元気県ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

## 食と栄養の

桐生大学栄養学科

## 情報定期便

No.080

アクチニジンの働きは、肉を軟らかくしたり、消化を助けたりする効果があります。そのため、こうした働きを期待する場合は、酵素が失活しないよう加熱せずに生のまま肉に漬け込んだり、そのまま食べたりするのがポイントです。一方で、セラチンゼリーのように、アクチニジンの固まりを妨げたり、乳製品と合わせるなどの組み合わせは、黄褐色や赤肉種が適しています。

## 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！ホクはインフルくと。リッジョンをすぎたけどまだまだきつい。アムがすくなくカンソウしてるので、コロナちゃんにもホクにもこうつごうだよ。ホクのBがたはみんなのハナにとつげきして、けんないでりゅうこうちゅう。いつのまにかコロナちゃんにしんにゅうをゆるしちゃうてるヒトもすくなくない。ハナのけんさいやだけど、タイミンクみてシンダンつけてもら

### はやってる病気は？

おう。はいたり、げりしたり、イチョウエンのひとわりとおおい。めっちゃうつるのでウカイ、テアライ、しっかりだよ。うつつちゃつたらはやめにおくすりでたすけてもらおうね。せきのヒトも多い。マイコプラズマっぽいヒト、アレルギーっぽいヒト、いろいろあるからおいしゃさんにみてもらおう。サンガツまでにやらないといかないよ。うちゃうしやもあるから、かかりつけいにいきてみよう！それじゃあまたね。つづ。(9日、桐生市医師会)

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	380	372	452	826
新型コロナウイルス感染症	74	82	105	176
RSウイルス感染症	11	23	27	30
咽頭結膜熱	13	7	9	6
A群溶連菌咽頭炎	38	48	58	53
感染性胃腸炎	306	349	424	428
水痘	12	10	18	8
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	4	3	3	0
突発性発疹	9	10	10	10
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	1	1	2	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角膜炎	3	4	3	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	14	10	4
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3140	3016	3756	4750
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	5	2	9	3

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

### 群馬県の感染症サーベイランス (1月26日～2月1日)

刺激が強く感じられることがあります。刺激うゆ大さじ3、蜂蜜大に敏感な方は、加工しじ、白ワイン大さじ2、にんにくすりおろし大さじ1、塩・こしょう適量。今回は、アクチニジンの働きを生かし、短時間の働きを短かく仕上げよう。①スペアアプは塩、こしょうをすり込む。②キウイフルーツは皮をむき、ジッパー付の保存袋に入れ、きんを細かくつぶす。調味料を入れてなじませ、①を加えてよくもみ込み、冷蔵庫で半日程度置く。

## 肉を短かい時間で軟らかく

③鍋に②を入れてふたをして火にかけ、煮立ったら中火で10分煮る。上下を返してさらに10分煮る。ふたを取り、汁気を煮詰める。デザートにはセラチンで作るゴールデンキウイのミルクゼリーを添えてみました。しっかりと固まり、苦味も出ないので安心して作ってみてください。※次回は「3月の行事食」です。

【材料】  
豚スペアアプ800g  
キウイフルーツ