



【プロフィール】中島君恵さんは桐生市出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、大和製罐総合研究所、桐生短期大学勤務。1998年に復職し2022年から現職。管理栄養士。修士(生活学)。好きな食べ物はうなぎ。

旬のトマトを使ったカンタン温活メニュー

食と栄養の

情報定期便

桐生大学養料部生活科学科

No.017

今年の夏も猛暑目が... 最高気温40度に迫る所も出ています。暑い夏の日、冷房の利いた室内に長時間いると、体内の熱が逃げすぎて冷...

- 材料(4人分) トマト 中1個 (またはミニトマト10個) たまねぎ 中1個 卵 1個 水 600cc 顆粒(かりゅう)鶏がらスープのもと 大さじ1

【作り方】

- ①トマトはへたを取りくし形切りにする(ミニトマトの場合は縦半分に切る)。たまねぎは薄切りに切る。 ②鍋に(A)の鶏がらスープを沸騰させ、たまねぎを入れて火にかけて、たまねぎに火が通ったら、トマトを加えて2〜3分煮る。

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！ ホクはインフルくん。もうじきシヨシヨ。でも、もうすしたないと、アサユウすすくならないかなあ。ムシさんたちも、なくにはあつすぎるね。カキユウカのヒトのながれのおおきにしようじて、コロナちゃん(はびこってるネ。かんせんしやすう、ぜんこくではスウジてきにはへつてきてるけど、ミケンサのヒトも

はやってる病気は？

ふくめれば、まだまだかなりおおいんじゃないかな。そのうちだんだんホクもカッドウするジュンビしないね。ネットやセキがながびくカゼもおおいので、ウカイ・テアライして、ときとほあいによるけど、できるだけヒトゴミはさげましょう。ナツはもうすぐおわるけど、ねっちゅうしようもまだヨウチユウイ！ いろいろたいへんだけれど、みんながんばろう！ それじゃあまたねー。つづ

群馬県の感染症サーベイランス (8月5〜11日)

Table with 5 columns: 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. Rows include インフルエンザ, 新型コロナウイルス感染症, RSウイルス感染症, 咽頭結膜熱, A群溶連菌咽頭炎, 感染性胃腸炎, 水痘, 手足口病, 伝染性紅斑, 突発性発疹, ヘルパンギーナ, 流行性耳下腺炎, 急性出血性結膜炎, 流行性角結膜炎, 細菌性髄膜炎, 無菌性髄膜炎, マイコプラズマ肺炎, クラミジア肺炎, 感染性胃腸炎(ロタウイルス), 風疹, 麻疹, 百日咳.

加熱でリコピン吸収しやすく

(蝦米・シャミイ) プをご紹介しました。小さじ1〜2をAの水に浸して加えることで、リコピンが吸収されやすくなり、ダブルスープになります。また、リコピンは油に溶けやすく、加熱時に油を使うと吸収率が高まります。さらに、トマトに含まれるベータカロテンの吸収率もアップします。今回はスープをご紹介します。紹介しましたが、「トマトの赤い成分である「リコピン」は、高い抗酸化作用を持ち、生活習慣病の予防に役立つ栄養素です。 ※次回は「十五夜の行事食」です。

※中華材料の干しエビ