



れんこんの調理に一工夫!

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

食と栄養の

No.023

情報定期便

桐生大学栄養科 短期学部 生活科 資料

れんこんがおいしい。季節となりました。通りと甘味が強く感じら

年店頭に並ぶれんこんは、10月から翌年2月が旬の時期で、ポリフェノールが、酸素に触れることでメラニンという褐色物質を生じることにより起き

【プロフィール】須藤侑加子さんは太田市出身。聖徳大学人間栄養学部卒業後、2014年に桐生大学に着任し、現在に至る。担当科目は調理学実習。管理栄養士。修士(栄養学)。趣味は半身浴、好きな食べ物はエビ、貝。

保健・福祉

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	14	27	28	38
新型コロナウイルス感染症	393	346	284	240
RSウイルス感染症	12	6	8	9
咽頭結膜熱	40	18	24	18
A群溶連菌咽頭炎	63	57	51	57
感染性胃腸炎	177	115	158	142
水痘	4	5	5	8
手足口病	325	371	461	663
伝染性紅斑	8	5	4	10
突発性発疹	16	16	15	21
ヘルパンギーナ	38	19	17	15
流行性耳下腺炎	0	3	0	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	5	3	2
細菌性髄膜炎	0	0	2	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	12	9	17	16
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	1	6	1

寒暖差に留意しよう
秋から冬へと気候が順調に移ろえはいいのですが、異常気象が世界各国で報じられてい

はやってる病気は?

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の定期予防接種が始まっています。このうち、高齢者のインフルワクチンの自己負担金は桐生、みどり両市とも1000円。コロナワクチンは3000円です。自己負担金については市町村によって異なります。(21日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(10月7〜13日)

いつもと違うメニューを紹介

- れんこん160g、ゆでむきエビ40g、かたくり粉大さじ2、塩少々、だし汁100ml、リットル、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1、水溶きかたくり粉適量、ミツバ適量
- 【作り方】
- ①れんこんはすりおろし、かたくり粉、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ②むきゆでエビは一口大に切り、①に加える。
- ③2等分にしてラップで茶巾しぼりのよう
- ④耐熱皿にのせ、600ワットの電子レンジで2分間加熱する。
- ⑤あんを作る。鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて加熱する。沸騰したら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑥皿に④を盛り付け、あんをかけ、ミツバを添える。

※次回は「七五三の行事食」です。