

# フローズンブルーベリー ヨーグルトボウル 手軽に栄養チャージ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 大野 治美



【プロフィール】大野治美さんは広島県出身。大学卒業後、病院や福祉施設の管理栄養士として勤務後、栄養士・管理栄養士養成校や医薬基盤・健康・栄養研究所の特別研究員を経て、2021年から現職。博士(学術)。管理栄養士。健康運動指導士。好きな食べ物はプリンとマンゴー。

## 食と栄養の

桐生大学栄養学科

### 情報定期便

No.054

鮮やかな紫色と甘酸っぱい風味が特徴の「アントシアニン」とブルーベリーは、見た目にも美しく、健康効果も高い果物です。中でも注目されるのが「アントシアニン」と食物繊維も多く含まれ、腸内環境の改善にも役立ちます。特に冷凍ブルーベリーは通年で入手しやすく、調理の手間も少ないため、毎日の食生活に取り入れるにはぴったりの食材です。

日常的に取り入れたい栄養素の一つです。また、ブルーベリーは通年で入手しやすく、調理の手間も少ないため、毎日の食生活に取り入れるにはぴったりの食材です。そこで今回は、見た目の食生活に取り入れるにはぴったりの食材です。

50g、グラノーラ適量、バナナ(スライス)半分、いちご・黄桃など季節の果物適量、蜂蜜適量

#### 【作り方】

- ①密封袋にヨーグルトと冷凍ブルーベリーをませ合わせます。
- ②冷凍庫で凍らせませます。
- ③器に②を盛りつけ、グラノーラをのせませます。
- ④スライスした果物を彩りよくトッピングすれば完成です。甘味は蜂蜜を一度に摂取

## ブルーベリーの恵みをぎゅっと

できます。お好みで、さくらんぼやキウイフルーツなどを加えてもおいしく、栄養価を高められます。栄養が偏りがちな忙しい日でも、手軽にビタミン・ミネラル・食物繊維を補うことができます。健康とおいしさを両立したこのヨーグルトボウル、ぜひご家庭で試してみてください。

※次回は「土用の丑(う)し」です。

## 保健・福祉

百日ぜきやプール熱などに注意  
昨年、10月ごろからインフルエンザの流行が始まり、12月には新型コロナウイルス感染症の感染者数が落ち着きました。今年に入り、インフルエンザや新型コロナウイルス他にもさまざまな感染症がみられるようになりました。例えば、海外から持ち込まれたはしか(麻疹)には十分な注意が必要です。ワクチンは打てるので、かかりつけ医に

### はやってる病気は?

相談してみてください、他にリンゴ病(伝染性紅斑)や百日ぜきなどが流行したり、溶血性連鎖球菌の発症などもみられます。腸管出血性大腸菌の感染もみられるので、十分注意しましょう。プール熱もあるので、熱が上がっているときには気を付けてください。熱中症については家の中にいる人も危険です。我慢せずエアコンなどを活用してください。

(23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	5	4	7	5
新型コロナウイルス感染症	32	22	19	29
RSウイルス感染症	0	0	0	0
咽頭結膜熱	13	15	18	18
A群溶連菌咽頭炎	65	54	65	53
感染性胃腸炎	216	216	204	170
水痘	15	6	6	2
手足口病	4	6	3	2
伝染性紅斑	158	113	168	106
突発性発疹	16	7	9	14
ヘルパンギーナ	1	1	1	1
流行性耳下腺炎	5	1	3	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	22	16	14	12
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	7	3	6	8
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	1	1	0	1
風疹	1	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	70	53	74	96