土用の丑の日、食べ合わせて

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授　島田美樹子

食と栄養の情報定期便　桐生大学栄養学科　No.055

今年の「夏の土用の丑（うし）の日」は、7月19日と31日です。ウナギを食べる日と思っている方も多いと思います。

昔から体調を崩しやすい夏にウナギを食べて栄養を摂取しようという考えもあったようです。他の魚と栄養素を比べてみると、ウナギはカルシウムやビタミンA、ビタミンB_1、ビタミンB_2を多く含んでいます。カルシウムは骨や歯の構成成分で、ビタミンB_1は疲労回復に効果があるといわれています。カルシウムはビタミンDと、ビタミンB_1はアリシンとともに摂取すると吸収が高まります。

今回はウナギのかば焼きと一緒に食べて、ウナギの栄養をより効果的に吸収できる副菜についてご紹介します。スタミナアップで暑い夏を乗り切りましょう。

酸辣湯スープ

◆酸辣湯スープ（2人分）

【材料】

乾燥きくらげ2枚、ゆでたけのこ（細切り）30g、小松菜1株、鶏がらスープ400cc、濃い口しょうゆ小さじ1、卵1個、酢小さじ2～3、水溶きかたくり粉大さじ1～2、塩こしょう少々、好みでラー油やごま油

【作り方】

①きくらげは水で戻し、適当な大きさに切ります。シイタケは薄くスライス、小松菜は3㎝に切ります。

②鍋にスープと①、たけのこを入れ煮立て、しょうゆを加えます。

③水溶きかたくり粉で汁にとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れます。

④酢や塩こしょうで味を調え盛り付け、お好みでラー油やごま油をかけて完成です。

◆新玉ねぎとトマトの梅マリネ（4人分）

【材料】

新玉ねぎ1個、トマト（大）1個、梅干し2個、塩少々、酢大さじ1、オリーブオイル大さじ2、黒こしょう少々、かつお節½袋またはパセリ

【作り方】

①トマトはへたをとり一口大に切り、玉ねぎは薄くスライスします。

②ボウルに、種を除いてたたいた梅干しと調味料をよくまぜ合わせ、①を加えあえます。

③30分から1時間冷蔵庫に入れておきます。器に盛りつけてかつお節をふりかけ完成です。

玉ねぎは生で食べることがポイントです。梅干しの食塩濃度は20%のものから5%の減塩まであるため、ご家庭の梅干しの食塩濃度に合わせて加える塩は調整してください。梅干しとウナギの食べ合わせは迷信によるところもあります。最近では、脂っぽいウナギの胃もたれ軽減やクエン酸による疲労回復で相乗効果があるなど、むしろよい食べ合わせとしても注目されています。

※次回は「あじの食材・栄養・レシピについて」です。

新玉ねぎとトマトの梅マリネ

【プロフィル】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士（環境共生学）、管理栄養士。特技は時短料理。

保健・福祉

リンゴ病、百日ぜきに注意

西日本では梅雨が明けました。関東地方もそろそろでしょうか。気温に加え湿度も高い蒸し暑い日が続きます。

熱中症にかかりやすい季節です。学校ではこれから秋にかけ、運動会や修学旅行などさまざまな行事もあるので、暑いときには水分補給をしましょう。室内にいても熱中症にかかるケースは多いようです。年齢を問わず、適度に水分補給をしましょう。

百日ぜきやリンゴ病（伝染性紅斑）といった感染症の患者が相変わらず多いようです。感染しやすい病気なので無理をせず、人との接触に注意しましょう。

できるときに麻疹の予防接種もしておきましょう。

（30日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（6月16～22日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	4	7	5	0
新型コロナ感染症	22	19	29	28
RSウイルス感染症	0	0	0	2
咽頭結膜熱	15	18	18	27
A群溶連菌咽頭炎	54	65	53	69
感染性胃腸炎	216	204	170	196
水痘	6	6	2	7
手足口病	6	3	2	7
伝染性紅斑	113	168	106	183
突発性発疹	7	9	14	11
ヘルパンギーナ	1	1	1	3
流行性耳下腺炎	1	3	2	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	16	14	12	17
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	3	6	8	5
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	1	0	1	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	53	74	96	124