

# 7月の味覚、桃の恵み

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 大野 治美



7月に旬を迎える桃は、みずみずしく甘いだけでなく、健康や美容にうれしい栄養素がたっぷり詰まっています。今回は、桃の栄養と保存方法・食べ方と幅広くご紹介いたします。

**桃の栄養について**

桃は約90%が水分で、100g当たりのエネルギーは38〜50kcal程度と低エネルギーです。生食はもちろん、ダイエット中のおやつや水分補給にもぴったりで、肌のコラーゲン生成促進や紫外線対策、生活習慣病や認知症予防にも貢献します。この抗酸化成分は、心管疾患やがんリスクの低減にもつながります。また、果物は血糖値の上昇抑制にも寄与します。また、カリウムの含有量が高く、塩分(ナトリウム)の排出を促進し、むくみ解消や高血圧予防に役立ちます。

桃にはビタミンC、ビタミンE、ベータカロテン、ルテインなど、抗酸化物質が含まれ、血糖値の上昇を抑制する作用もある。適量の範囲であれば、血糖値が気になる方もおすすめの食品です。

【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品・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。

50gは、食物繊維2g、炭水化物15g、カリウム約250mg、ラム、ビタミンAおよびCなどを含み、消化促進、むくみ・疲労回復、免疫向上などが期待できます。ただし、果物アレルギーや特定の疾患(IBSや利尿薬服用中など)の方は注意が必要です。

## 食と栄養の

桐生大学栄養学科

## 情報定期便

No.057

## 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。ジセツはちいさくあつい「ショウショ」だけど、いやーアツイアツイ(汗)しかもとぜんじカッ★コロナがきたり、バケツをひっくりかえしたようなほげしいアメがふったり(涙)なんかキがやすまらないね。

コロナちゃん、オキナワであはれてるみたいだけど、まわり

### はやってる病気は?

ではチラホラってかんじ。ホクはほほナツヤスミちゆう(汗)ネツやセキがでたり、おなかこわしたり、ながびくナツカセはわりとおおい。あついでタイリョクとスイアブをうばわれて、ていこうひこのヒトはがまんせずかきつけいにうだんを。ナツのフウブツがこれからめじろおしだけど、たいちょうをみながらたのしんでいきましよう！それじゃあまたね！

つづ。(14日)桐生市医師会

### 群馬県の感染症サーベイランス(6月30日〜7月6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	5	0	4	0
新型コロナウイルス感染症	29	28	29	47
RSウイルス感染症	0	2	1	8
咽頭結膜熱	18	27	29	23
A群溶連菌咽頭炎	53	69	49	62
感染性胃腸炎	170	196	198	174
水痘	2	7	16	3
手足口病	2	7	11	7
伝染性紅斑	106	183	129	139
突発性発疹	14	11	15	19
ヘルパンギーナ	1	3	8	9
流行性耳下腺炎	2	4	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	12	17	27	26
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	8	5	21	14
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	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	96	124	128	176

### 桃を味わうおすすめの方法

- ①そのまま冷やして：常温で追熟後、食べる直前に冷蔵庫で短時間冷やすとシャッキリさが生まれます。
- ②サラタやスムージーに：クリームチーズやミントを合わせたサラダ、ヨーグルトやバナナとスムージーにすれば、ペクチンの整腸作用を期待できます。
- ③軽くグリルして一味：古くなったらジャムやコンポートに加工する

桃を味わうおすすめの方法

①そのまま冷やして：常温で追熟後、食べる直前に冷蔵庫で短時間冷やすとシャッキリさが生まれます。

②サラタやスムージーに：クリームチーズやミントを合わせたサラダ、ヨーグルトやバナナとスムージーにすれば、ペクチンの整腸作用を期待できます。

③軽くグリルして一味：古くなったらジャムやコンポートに加工する

## 甘さと栄養 初夏の贈り物

7月はまだに桃が最もおいしく、栄養価もピークに達する季節。ビタミン・ミネラル・食物繊維・抗酸化成分のバランスが良く、美容と健康におすすめしたい果物です。毎日の食事やおやつに取り入れて、初夏の爽やかな彩りと恵みを楽しましように。ぜひ地元産の桃を活用して、地産地消も意識してみてください。

※次回は「夏祭り」フルーツあめです。