

# カラフル肉厚ピーマン！パプリカ

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 許斐 亜紀



【プロフィール】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士(栄養学)を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年に桐生大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学(ミネラル)。

今回は、パプリカにうに辛味のない栽培品種です。快い香気と甘味を持つ香辛料として有名ですが、これは乾燥させて粉末にしたものです。パプリカは、一つが100g以上の大型「bell pepper」として知られていますが、肉厚で、ベリベリとした食感があります。実は肉厚で、ベリベリとした食感があります。

【プロフィール】許斐亜紀さんは福岡県生まれの千葉県育ち。聖徳大学大学院で博士(栄養学)を取得後、愛知県、東京都、福岡県、広島県、山梨県の管理栄養士養成校に勤務。2024年に桐生大学に着任。管理栄養士。専門は栄養学(ミネラル)。

群馬県の出荷量は、7月から11月にかけて全国でもトップ3に入ります。外国産のものではオランダ産が主流でしたが、近年では、オランダ産の種子が使われ栽培された増された韓国産のA、ビタミンBは普通のものが多いのが特徴で、ビタミンCやビタミンE、ビタミンBは普通のものが多いのが特徴で、ビタミンCやビタミンE、ビタミンBは普通のものが多いのが特徴で、

## 保健・福祉

飲食、睡眠を十分とって 昨年はインフルエンザワクチン接種の動きでしたが早かったせいか、昨冬のインフルエンザの流行は早めに終息しました。新型コロナウイルス感染症はここ数年で落ち着きつつありますが、まだ注意が必要な病気なので十分に気を付けましょう。海外からの麻疹、風疹が問題になっています。渡航や帰国の際には十分注意してください。

### はやってる病気は?

百日せきによるせきの症状が多いようです。レントゲンでは肺炎などの感染症がかなり多くみられます。腸管出血性大腸菌などにも気を付けたいところです。プール熱などにも注意しましょう。水分、食事、睡眠を十分に取るなど、熱中症対策にも力を入れてください。運動会や修学旅行など、楽しみに9月に向けて健康に留意しましょう。(4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	0	3	5	4
新型コロナウイルス感染症	47	49	77	125
RSウイルス感染症	8	15	12	15
咽頭結膜熱	23	26	12	17
A群溶連菌咽頭炎	62	54	34	31
感染性胃腸炎	174	172	240	168
水痘	3	7	10	4
手足口病	7	10	14	6
伝染性紅斑	139	98	95	65
突発性発疹	19	16	12	12
ヘルパンギーナ	9	14	26	21
流行性耳下腺炎	4	3	2	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	26	33	28	29
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	14	31	22	20
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3451	3340	3747	3235
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	176	198	196	186

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

## 群馬の出荷量は全国トップ3

摂取できますが、ビタミンAは油を使って調理することでより効率よく摂取できます。ビタミンCは一般的に加熱に弱いとされますが、パプリカのビタミンCは加熱しても壊れにくく減少しにくいので、加熱しても大丈夫です。お好みに合わせて調理方法を選んでおいしく召し上がってください。 ※次回は「オクラの食材・栄養・レシピ」です。

**食と栄養**  
桐生大学栄養学科  
No.059  
**情報定期便**