

子どもも大人も、みんな大好き秋の味覚

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科助教 関谷 果林



りんごは、ギリシャ 香りとさまで、す。中でも「ぐんま名神話や童話にもたびたびその違いも味わいの一 月には果汁たっぷりでび登場し、また英国の つです。世界では約 甘味が強く、幅広い世「1日1個のりんごは 1万5000種、日本 代に親しまれていま 医者を遠ざける」のよ では約2000種が存 す。見た目も果皮が全 うなことが各国さ 在し、日本有数の生産 体的に黄色く、太陽の まま存在することか 量である群馬県では、 光を浴びた部分が赤く ら、古来、世界中で愛 全国で生産される「ふ 染まってともかわい されていることが分か じ」や「つがる」「オリジ らしいですね。

食と栄養の
桐生大学栄養学科
情報定期便
No.068

りんごは品種や育て方によって色、形味、などが栽培されていま

【プロフィール】関谷果林さんは宮崎県出身。南九州大学、南九州大学大学院卒業。2014年桐生大学に助手として着任、20年から現職。管理栄養士、新調理システム専任講師資格。好きな食べ物は、季節のフルーツ。

栽培のりんごもありません。燦々(さんざん)と日光を浴びたりんごは、植物色素、アントシアニンの生成・蓄積で果皮が赤く染まります。が、これには収穫時期の気候も関与しており、秋口の20度以下の低温環境で、よりきれいに色づきます。また、全体を赤くするためには、葉々(さんざん)と日光を浴びたりんごは、「日照時間が長く、冷涼な地域」がりんご栽培に適しているわけですが、近年では夏場の高温障害対策が重要課題にもなっています。光合成はりんごの爽やかな甘味の成分、ソルビトールの産生にも関わります。ソルビトールはりんごの細胞と細胞の間に染み出て、水分を含んだ蜜となり、種の周りが半透明に見えるほどの蜜は、完全熟のサインの

皮なし、皮つき、どちらが好み？
エノールは、皮だけでなく果実にも含まれています。少しでも多く栄養素を摂取したい場合や、廃棄を少なくしたい場合には、皮つきの方がよいでしょう。苦手だけど皮も残さず食べたい！という方は、皮をむかずりんごを横にして輪切りにする「スターカット」をぜひ試してみてください。

保健・福祉

群馬県の感染症サーベイランス (10月13～19日)

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	10	37	48	93
新型コロナウイルス感染症	278	223	156	109
RSウイルス感染症	51	68	82	38
咽頭結膜熱	9	7	12	9
A群溶連菌咽頭炎	32	38	35	41
感染性胃腸炎	141	174	201	146
水痘	1	0	2	4
手足口病	6	6	2	1
伝染性紅斑	36	38	34	13
突発性発疹	9	12	11	14
ヘルパンギーナ	42	46	21	11
流行性耳下腺炎	6	6	1	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	16	26	26	20
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	25	49	38	41
クラミジア肺炎	0	1	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3914	4430	4228	3887
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	47	49	34	22

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

学級閉鎖の報告も
10月に入り、新型コロナウイルス感染症は徐々に落ち着いてきました。一方、流行シーズンに入ったインフルエンザの感染者は増加しており、地域によって学級閉鎖の報告もあります。
マイコプラズマ肺炎も徐々に増えており、これらが心配です。ヘルパンギーナや百

はやってる病気は？
日せきは落ち着いていますが、感染者の多い地域もあるようです。
9月から10月にかけて、各地で運動会が行われています。修学旅行のシーズンでもあり、学校行事の何かと多い時期です。十分な食事と睡眠を心掛け、手洗い、うがい、せきエチケットなど適切に対策を講じてください。
(27日、桐生市医師会)