

アスパラガスで春を感じる

担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子



春の訪れとともに、アスパラガスには、微です。ベータカロテンが並び始めます。みずや栽培方法によって味も異なります。味や特徴が異なるのを、中々も名前の由来から感じさせてくれます。桐生市周辺でも春野菜が少しずつ出ています。太陽の光を浴びて育つため色が濃く、シャキッとした歯ごたえと程よい香りが特徴です。

アスパラガスには、微です。ベータカロテンが並び始めます。みずや栽培方法によって味も異なります。味や特徴が異なるのを、中々も名前の由来から感じさせてくれます。桐生市周辺でも春野菜が少しずつ出ています。太陽の光を浴びて育つため色が濃く、シャキッとした歯ごたえと程よい香りが特徴です。

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

アスパラガスには、微です。ベータカロテンが並び始めます。みずや栽培方法によって味も異なります。味や特徴が異なるのを、中々も名前の由来から感じさせてくれます。桐生市周辺でも春野菜が少しずつ出ています。太陽の光を浴びて育つため色が濃く、シャキッとした歯ごたえと程よい香りが特徴です。

アスパラガスには、微です。ベータカロテンが並び始めます。みずや栽培方法によって味も異なります。味や特徴が異なるのを、中々も名前の由来から感じさせてくれます。桐生市周辺でも春野菜が少しずつ出ています。太陽の光を浴びて育つため色が濃く、シャキッとした歯ごたえと程よい香りが特徴です。

食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

情報定期便

No.087

近年見掛けることが増えた「紫アスパラガス」は、アントシアニンを含み、甘味が強く、生食にも向いています。ただし、熱を加えずに食べるのが基本です。温めると緑色に変化する場合があります。短時間の加熱で、色合いを楽しみたい場合は、冷たい状態で冷感保存するのがおすすめです。

選び方のポイントとして、穂先がしっかりと締まり、葉が太く真っすぐで、切り口がみずみずしいもの。表面にゆがみ、水気を切った後、鮮やかな色冷凍します。

緑、白、紫、それぞれに特徴

とろろ4週間ほど保存でき、スープや炒め物、パスタなどに凍ったまま使えて便利です。

春が旬のアスパラガスは、香りと甘さが最も引き立つ季節の野菜です。種類ごとの特徴を知り、日々の食卓に取り入れて、春の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

※今回は「アスパラガスの調理のこつ・レシピ」です。

保健・福祉

インフル警報が解除

しつとりぬれた塵土が春の日差しを受けて、力強い土の香を立ち上げさせています。縮こまっていた木の芽たちはその陽気を吸い込んで一気に膨らみ始めています。

桐生地区ではインフルエンザの患者報告数が定点医療機関当たり7・0人/週まで減

群馬県の感染症サーベイランス（3月23～29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	716	694	552	416
新型コロナウイルス感染症	68	81	53	68
RSウイルス感染症	21	16	8	5
眼頭結膜熱	6	3	5	10
A群溶連菌咽頭炎	41	43	53	48
感染性胃腸炎	282	293	232	214
水痘	7	15	2	14
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	2	1	2	0
突発性発疹	6	8	9	8
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	1	1	0	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	3	4	0	3
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	7	6	6	4
クラミジア肺炎	0	0	0	1
急性呼吸器感染症 (ART)	3890	4117	3436	3353
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	3	4	0	4

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は？

少して、県内のインフルエンザ警報も解除となっています。今しばらく手洗いやせきエチケットを励行してください。

新年度になり各種の予防接種を勧奨する案内が自治体から出されています。対象となる方々はかかりつけ医療機関でご相談ください。

(6日、桐生市医師会)