

# 爽やかな香りが告げる、春の訪れ

## 担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 関谷 果林

かんきつは、日本の果樹の中でも収穫量が、一年を通して暖かく、かつ排水が多い、国内の代表的な果実です。農林水産省の2022年特産果樹生産出荷実績調査では、およそ100種類のかんきつ類が調査されています。

産地は品種にもよりますが、日当たりの良い静岡県、愛媛県が主な産地で、他にも中国地方、九州地方で広く収穫されています。また、今、旬を迎えている八朔(はっさく)の収穫量は和歌山県、広島県、愛媛県の順に多く、この3県で全国収穫量の90%以上を占めています。

【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。



産地は、他にも中国地方、九州地方で広く収穫されています。また、今、旬を迎えている八朔(はっさく)の収穫量は和歌山県、広島県、愛媛県の順に多く、この3県で全国収穫量の90%以上を占めています。

【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。

### 食と栄養の

桐生大学栄養学科

### 情報定期便

No.084

まで、一年を通して葉を切りみかんとも呼ばれます。青い状態で収穫され、暑さの残る季節にぴったりの爽やかな酸味が特徴です。

は、近年トップバッターに温州みかんが収穫盛期を迎えると、1月ごろから5月ごろまでは、いよかん、不知火(ふしき)の9月ごろの「中晩柑類」が市場には市場に

特に現在、3月ごろには熟期を迎える品種が多く、全国の青果売り場にもバラエティー豊かなかんきつ類が並んでいるのを見掛ける方も多いかと思いきや、すだち、シークワサーといった特産品は、その地域の郷土料理にも使用されます。

「紅プリンセス」といった別品種を掛け合わせた新しい品種も続々と登場していますので、ぜひさまざまな味、香りを、食感を楽しんでみてください。

## 保健・福祉

### 群馬県の感染症サーベイランス(3月21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	1560	1541	1158	716
新型コロナウイルス感染症	131	92	91	68
RSウイルス感染症	15	16	10	21
咽頭結膜熱	4	4	2	6
A群溶連菌咽頭炎	44	33	40	41
感染性胃腸炎	346	333	285	282
水痘	14	5	11	7
手足口病	0	0	0	0
伝染性紅斑	3	2	2	2
突発性発疹	15	6	9	6
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	0	0	0	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	7	3	8	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	9	6	5	7
クラミジア肺炎	0	0	1	0
急性呼吸器感染症(ARI)	5154	5281	4005	3890
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	5	4	1	3

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

インフル減少傾向続く  
カラカフにちこちこまったイワマツがようやくの雨を吸い込んで、わすかに膨らんでいきます。しかし、緑を濃くするほどにはまだまだ足りないようです。

桐生地区ではインフルエンザの患者報告数はピークを越えて減少傾向が続いており、

### はやってる病気は?

1 定点医療機関当たり17・33人/週の状況です。  
インフルエンザA型はほぼ認められず、ほとんどがインフルエンザB型です。A、B型両方にかかる場合もあるのに注意が必要です。  
せきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。  
(16日、桐生市医師会)

## 今が熟期を迎える品種多く

ね。へた部分がおへそのように突き出ている不知火は、国内産のかんきつ類の中でもピタミンCが多く含まれています。みかんと同じように手でむいて、じょうのうも薄く果肉と一緒に食べられるため、手軽に栄養を摂取することができます。

また果汁が多いため、ジュースやゼリーもおすすです。

※次回「かんきつの調理のこつとレシピ」です。