

# 初夏だけのお楽しみびわ

担当ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 橘陽子



初夏になると店頭に並び始めるびわは、季節感を感じる果物の代表格です。さっぱりした甘さと口に入れると果汁が広がるジュシーさはこの季節にぴったりで、毎年楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。

原産地は中国南部で、日本での本格的な栽培は江戸時代末ごろからです。中国からの除いて西日本に集中しています。

貿易船が長崎県に持ち込み、その種子から誕生した果実が素晴らしいことから栽培が盛んになり、全国的に栽培される「田中」は、大粒で肉厚な果肉が特徴で、食べ応えのある品種として知られます。また、世界初の種なしびわ「希房きぼう」は、食べやすさから人気が高まっています。

栄養面では、ベータカロテン(510μg/100g)やペクチン(600mg/100g)など、抗酸化作用が期待される栄養素も豊富です。また、世界初の種なしびわ「希房きぼう」は、食べやすさから人気が高まっています。

【プロフィール】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年度から桐生大学に着任し26年度から現職。管理栄養士。博士(理工学)。元気楽ぐんま21推進会議委員。好きな食べ物はチーズ。

## 保健・福祉

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	54	28	17	12
新型コロナウイルス感染症	33	35	48	30
RSウイルス感染症	5	12	7	10
咽頭結核熱	11	6	9	10
A群溶血性連鎖球菌感染症	47	95	96	115
感染性胃腸炎	152	144	148	180
水痘	19	8	22	10
手足口病	0	1	1	1
伝染性紅斑	0	1	3	0
突発性発疹	11	9	9	11
ヘルパンギーナ	0	0	2	0
流行性耳下腺炎	0	2	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	8	3	5
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	6	3	3	5
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	2887	3148	3771	4038
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	3	3	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

## 群馬県の感染症サーベイランス(4月27日～5月3日)

インフルくん、コロナちゃん、みなぎん、こんにはは！ポクはインフルくん。ジセツはもうじきショウマン。たいようのひかりをあびてパンブツがセイチョウしてゆくキセツだね。ていばんのデントウムシ、しばらくみてないなあ。いったいどこにいるんだらう？ みたらポクにもおそえてほしい！

コロナちゃんもポクもひっそりとしてるヨ。オナカのかぜやセキハナノド、やられ

## はやってる病気は？

てるヒトがちらほら。カンセンショウもほおちついている。でもカセがふいてホコリやカブ、コウサなどのえいきょうなのか、ノドやキカンがカビにハンノウして、セキがながびてるヒトもいるね。

ぜんそくときにはマシシがふえてみたい。うつるとげっこうたいへんだよ。ワクチンまだしてないヒトはぜひセシシをケントウしよう。

それじゃあ、またね！。つつ

(11日、桐生市医師会)

## 食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

## 情報定期便

No.091

初夏になると店頭に並び始めるびわは、季節感を感じる果物の代表格です。さっぱりした甘さと口に入れると果汁が広がるジュシーさはこの季節にぴったりで、毎年楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。

原産地は中国南部で、日本での本格的な栽培は江戸時代末ごろからです。中国からの除いて西日本に集中しています。

貿易船が長崎県に持ち込み、その種子から誕生した果実が素晴らしいことから栽培が盛んになり、全国的に栽培される「田中」は、大粒で肉厚な果肉が特徴で、食べ応えのある品種として知られます。また、世界初の種なしびわ「希房きぼう」は、食べやすさから人気が高まっています。

栄養面では、ベータカロテン(510μg/100g)やペクチン(600mg/100g)など、抗酸化作用が期待される栄養素も豊富です。また、世界初の種なしびわ「希房きぼう」は、食べやすさから人気が高まっています。

ダブルやお酒のおつまみとしてもおすすめです。カマンベールチーズやアーモンドを使うたり、オリーブオイルや粗びきこしょうを足したりなど、お好みの食材でアレンジできますのでぜひお試しください。

おいしく新鮮なびわを選ぶには、皮の色が鮮やかで張りがあるもの、白い粉状のブルームと産毛に覆われているもの、軸がしっかりしているものを選びます(びわよう)として古

## さっぱりした甘さとジュシーさ

くから漢方薬や民間療法で重宝されてきました。びわの葉茶はスーパードリンクでも購入することができます。

ただしアミタダリンという成分が含まれ、多量に摂取すると健康被害を引き起こす可能性があります。そのため、濃く抽出しすぎたりたくさん飲みすぎたりしないよう、適量を守って楽しむことが大切です。

※次回は「豚肉の食材・栄養」です。