

八十八夜に楽しむお茶のある暮らし

担当：ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

八十八夜(はちじゅうはちや)は、立春から数えて88日目の日を指し、例年5月2日ごろに当たります。このころは、春から初夏へと季節が移り替わる時期で、気温や生活リズムが変化し、体調管理が大切とされています。

そのため昔から、「この時期によいものを取り入れる」ことが重視されてきました。緑茶は、日本人の生活に欠かせない飲み物で、カテキンやテアニン、ビタミンCなどの成分を含んでいます。八十八夜のころに摘まれるお茶は、苦味が少なく香りが良いのが特長です。



【プロフィール】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士(環境共生学)、管理栄養士。特技は時短料理。

保健・福祉

主な感染症はほぼ終息

堅いつぼみのてっぺんに、紅をちょっと差しているホトタンが、わずかな時の間で咲き崩れる大輪に変わっていました。

桐生地区ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの主な感染症の

群馬県の感染症サーベイランス(4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	416	162	54	28
新型コロナウイルス感染症	68	60	33	35
RSウイルス感染症	5	15	5	12
咽頭結膜熱	10	7	11	6
A群溶連菌咽頭炎	48	58	47	95
感染性胃腸炎	214	195	152	144
水痘	14	6	19	8
手足口病	0	1	0	1
伝染性紅斑	0	1	0	1
突発性発疹	8	12	11	9
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	4	1	0	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角膜炎	3	1	1	8
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	4	4	6	3
クラミジア肺炎	1	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	3353	2994	2887	3148
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	4	0	0	3

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

はやってる病気は?

流行はほぼ終息している状況です。
全国的には麻疹(はしか)患者の報告数が、昨年来多い状況が続いています。定期接種の対象である満1歳児や就学前年度の幼児は早めにワクチン接種を済ませましょう。
(27日、桐生市医師会)

食と栄養

ぐんま未来大学栄養学科

情報定期便

No.090

群馬県の桐生地域では、特産物の一つとして「桑茶」が年々健康志向の高まりとともに注目されています。桑の葉を乾燥させて作られる桑茶は、今回「サクサク桑茶スナック」に利用されています。

現代を問わず利用される桑茶は、今回「サクサク桑茶スナック」レシピに利用した茶粉末は、抽出した中で、古くから活用されてきたお茶に比べて、茶葉の栄養を無駄なく取り入れやすいのが特長です。水やお茶に溶いてそのまま飲むことができます。

ここで、素材本来の味わいを活かすこともできます。毎日の暮らしの中に、無理のない形で少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。

【作り方】
①高野豆腐はぬるま湯や水で戻し、しっかりと水気を絞ります。オープンで160度で予熱します。
②①の高野豆腐を縦半分(2人分)に切り、2×3センチの短冊切りにします。薄めにカットするとカリカリに仕上がります。

③ポリ袋に桑茶と砂糖、牛乳を入れてよく混ぜ合わせます。そこに②のカットした高野豆腐を入れ

て、満遍なく染み込ませます。
④オープンシートを敷いた天板に③を広げ、オープンに入れて、25×30分焼きます。
焼き立てはカリカリほきほき、かみかみもありカリシウムもたっぷりとれるので、ぜひお試しください。

※今回は「びわについて」です。

【材料】
高野豆腐1枚、桑茶(または抹茶)小さじ2(お好みで調整)、砂糖大さじ1(甘くしたい方は増やしてください)、牛乳大さじ2

桐生地域特産の「桑茶」使い