

初夏の赤い宝石さくらんぼの魅力

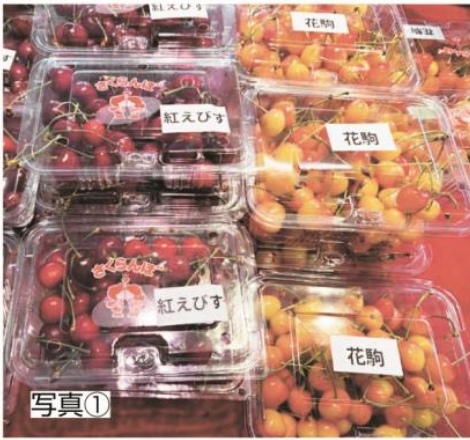
担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科講師 大野 治美

6月になると店頭や観光農園で見掛ける「さくらんぼ」。つややかに輝く赤い実は「赤い宝石」とも呼ばれ、初夏を代表する果物です。群馬県では沼田市やみなかみ町を中心とする利根沼田地域で主に栽培されており、さくらんぼ狩りを楽しめる観光農園も人気を集めています。

さくらんぼは、バラ科の果物で、実はリンゴやモモの仲間です。多くの品種があり、それぞれに個性があります。早生(わせ)品種の2種類を紹介しましょう。写真①左の「紅えびす」、右の「花駒」です。



【プロフィール】大野治美さんは広島県出身。大学卒業後、病院や福祉施設の管理栄養士として勤務後、栄養士・管理栄養士養成校や医薬基盤・健康・栄養研究所の特別研究員を経て、2021年から現職。博士(学術)。管理栄養士。健康運動指導士。好きな食べ物はプリンとマンゴー。



写真①

「紅えびす」は濃い赤色が美しく、果肉がしっかりして食べ応えがあります。甘味と酸味のバランスがよく、さくらんぼらしい味わいが楽しめます。一方、右の「花駒」は濃い赤色が美しく、果肉が淡い赤色に近づくと、早生品種で、見た目がかわいらしく、優美な季節の健康づくりに役立ちます。

は体内の余分なナトリウムを排出を助ける働きがあり、暑くなり始める季節の健康づくりに役立ちます。

感、風味が大きく異なるのです。栄養面では、カリウムやビタミンC、ポリフェノール類を含んでいます。特にカリウムは、冷やすことで甘味を強く感じやすくなります。そのため、食べる

食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

情報定期便

No.096

1〜2時間前に冷蔵庫で冷やすと、より甘く感じられます。ただし、冷やし過ぎると香りが弱くなり、風味が感じにくくなることもあります。程よく冷やして食べるのがおすすめです。自分の花粉だけでは実をつけにくいことが知られています。そのため、複数の品種を植え、ミツバチなどの昆虫が花粉を運ぶことで受粉が行われ、実が育ちます。先日訪れた観光農園でも、一ほを炭酸水に入れれば、見た目も涼やかな初夏のデザートドリンク

保健・福祉

群馬県の感染症サーベイランス(6月1〜7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	5	5	0	1
新型コロナウイルス感染症	9	17	11	21
RSウイルス感染症	4	4	3	0
咽頭結核熱	9	7	18	10
A群溶連菌咽頭炎	121	108	95	92
感染性胃腸炎	122	170	194	178
水痘	17	13	17	3
手足口病	8	4	21	7
伝染性紅斑	6	0	3	2
突発性発疹	17	10	12	17
ヘルパンギーナ	3	4	3	6
流行性耳下腺炎	2	1	5	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	8	1	4	1
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	4	4	0	3
クラミジア肺炎	0	1	1	0
急性呼吸器感染症(ARI)	2829	3042	3208	2921
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	1
百日せき	4	2	4	3

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

インフルくとコロナちゃん(1) みなさん、こんにちは！ホクはインフルくん。ジセツはホウシユ。ホのでるしよぶつたタネをまくころ。くもゆきのあやしいひがついてるね。ツユだからしょうがないけどむしあつい。とっばつてきなほけしいアムにおさわられちゃうときもあるよね。からだをぬらしてカゼひかないようにしないとね(2)。コロナちゃんもホクもいまは

はやってる病気は?

キユウソクチュウ。でも、テアシクヒョウやヨウレンキン、きもちわるかったりケリしたりのおなかの力がはばらばらいる。コウネツがながびくひともチラホフ。キアツのへんかたたいちようくすすヒトもいる。みんなしょうじょうのかたががうし、かいつほうもそれぞれなので、かかりつけいごうだんしてみて。もりのあがるのか(3)。それじゃ、またね！(15日) 桐生市医師会

わずか数週間の旬の味覚を

粉を助ける目的に加え、収穫時期を分散したり、来園者が品種ごとの違いを楽しめたりするよう工夫されています。こうした自然の営みと生産者の工夫が一粒のさくらんぼに詰まっています。旬の時期はわずか数週間。ぜひ今年も品種の違いを食べ比べながら、初夏だけのせいたくな味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。 ※次回は「ズッキーニの食材・栄養」です。