# 食べ方無限大！ 旬のズッキーニをもっと楽しもう

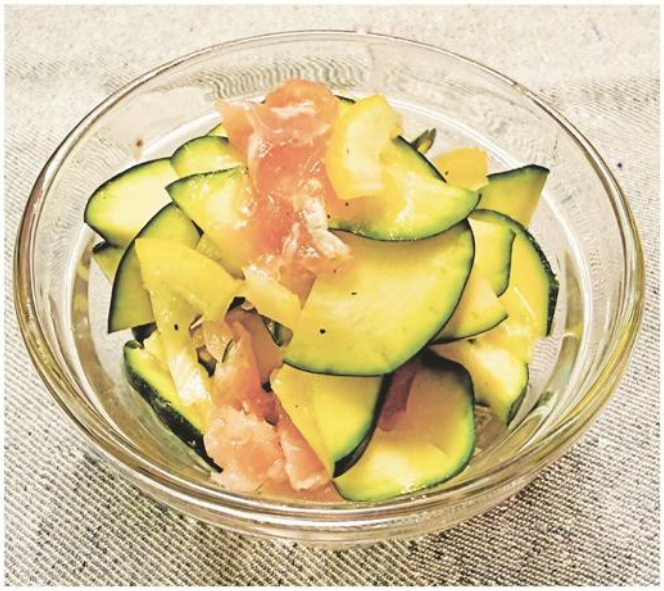
担当・ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子

食と栄養の情報定期便 No.098
ぐんま未来大学栄養学科

今が旬のズッキーニは、近年生産量が増え、スーパーでもよく見掛ける野菜になってきました。手頃な価格で扱いやすいことから、家庭でも広く利用されています。

ラタトゥイユ、ソテー、パスタなど加熱して食べるイメージがあるズッキーニですが、同じウリ科のカボチャと違い、生食できるのはご存じでしたか。特に、初夏のズッキーニは水分を多く含み、皮が薄くて柔らかいため生食に向いています。

生で食べる利点は、ビタミンやミネラルが残っていることです。抗酸化作用が高く美肌を保つビタミンEは、加熱すると7割近く失われてしまうといわれています。他にも、ビタミンCやビタミンB群、カリウムのような水溶性成分も含まれているので、生食は断然お得です。



皮が気になる方は、ピーラーで縦に薄くスライスしたり、輪切りにして薄く切ったりすることで、きゅうりのようにサラダとして利用することができます。ほかの野菜と組み合わせ、お好みのドレッシングやマヨネーズで味付けすると、手軽に一品仕上がります。また、皮やあくが気になる場合は、スライスした後に塩水にさらすことで、さらに食べやすくなります。

今回は、ズッキーニの栄養を効率よく摂取できるレシピをご紹介します。ご家庭で簡単に作ることができ、もう一品欲しいときにも役立つ内容ですので、どうぞお試しください。

【プロフィル】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。

## 生食できるのはご存じですか？

**【材料】**（2人分）
**ズッキーニ1本、塩小さじ1/3、生ハム小6枚**（30g くらい）、**レモン1/4個、調味液**（すりおろしにんにく小さじ1/3、オリーブオイル大さじ1、あらびき黒こしょう少々、酢大さじ2、塩少々）

**【作り方】**
①ズッキーニを縦半分にカットし、半月切りにします。塩をかけて5分ほど置きます。
②レモンはいちょう切り、生ハムは2cm幅にカットします。
③ボウルに調味液の材料を入れ、よくまぜ合わせます。
④③に水気を絞った①②を加えてよくあえて、冷蔵庫で30分ほど漬け込みます。
⑤味がなじんだら完成です。

ビタミンEは、ピクルスやマリネのように脂質と一緒に取ることで、効率よく吸収されます。ズッキーニの生食に抵抗がある場合でも、電子レンジでの加熱であれば、ゆでたり炒めたりするよりも抗酸化作用を比較的保つことができます。また、生ハムの代わりにサーモンやツナ、ボイルしたエビを使ってもおいしく仕上がりますので、ぜひ作ってみてください。

※次回は「いちじくについて」です。

# 保健・福祉

## 「手足口病」「ヘルパンギーナ」夏風邪の患者報告が増加

小さな花びらを集めたアジサイと、一つ大きなユリの花とが、つくばいの脇で白さを競っています。アジサイが色に染まり始めたらノーサイドです。

### はやってる病気は？

桐生地区では、夏風邪の代表格である「手足口病」と「ヘルパンギーナ」の患者報告が増えています。マスクによる咳（せき）エチケットや外出後の手洗いを励行してください。

（29日、桐生市医師会）

### 群馬県の感染症サーベイランス（6月15～21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 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 新型コロナ感染症 | 11 | 21 | 18 | 27 |
| RSウイルス感染症 | 3 | 0 | 5 | 4 |
| 咽頭結膜熱 | 18 | 10 | 14 | 20 |
| A群溶連菌咽頭炎 | 95 | 92 | 100 | 74 |
| 感染性胃腸炎 | 194 | 178 | 188 | 182 |
| 水痘 | 17 | 3 | 10 | 5 |
| 手足口病 | 21 | 7 | 22 | 38 |
| 伝染性紅斑 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 突発性発疹 | 12 | 17 | 13 | 19 |
| ヘルパンギーナ | 3 | 6 | 6 | 22 |
| 流行性耳下腺炎 | 5 | 1 | 4 | 2 |
| 急性出血性結膜炎 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 流行性角結膜炎 | 4 | 1 | 2 | 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 | 0 | 3 | 2 | 4 |
| クラミジア肺炎 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| 急性呼吸器感染症（ARI） | 3208 | 2921 | 3057 | 3121 |
| 風疹 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 麻疹 | 0 | 1 | 2 | 1 |
| 百日せき | 4 | 3 | 2 | 3 |

※急性呼吸器感染症は風邪のこと