

# 初夏と秋、2度楽しめる旬のいちじく

担当：ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科講師 齋藤 陽子



初夏から秋にかけてが特徴です。一方、8月「無花果」と書きまじり、10月ごろに収穫される「秋果」は、果肉がさらさらとやわらかな食感、そしてプツプツとした独特の粒感で深い甘味が楽しめます。時期によって異なる味わいを楽しめる点も、いちじくの魅力の一つです。

【プロフィール】齋藤陽子さんは宮城県出身。宇都宮大学大学院修了後、青年海外協力隊としてグアテマラ共和国でボランティア活動。帰国後、学校給食に従事し、2014年桐生大学に着任、現在に至る。管理栄養士。好きな食べ物はすしの煮穴子とほたて。

いちじくは漢字で「無花果」と書きまじり、10月ごろに収穫される「秋果」は、果肉がさらさらとやわらかな食感、そしてプツプツとした独特の粒感で深い甘味が楽しめます。時期によって異なる味わいを楽しめる点も、いちじくの魅力の一つです。

## 食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

No.099

### 情報定期便

## 保健・福祉

### 暑さとともに夏風邪増加

あすは小暑。こよみ通り、これから暑い日が増えます。県内では子どもを中心に手足口病、咽頭結膜熱、ヘルパンギーナなど、いわゆる「夏風邪」の患者が増えています。手足口病は口内や手足に水ぼうし状の発疹が出るのが特徴。咽頭結膜熱は咽頭炎や結膜炎、ヘルパンギーナはのどの痛みや口内の水ぼうし

### はやってる病気は？

いった症状がみられます。また、発熱の症状は共通します。原因ウイルスについてはアルコール消毒が効きにくいので、石けんと流水で手を洗うことが大切。タオルの共有は控えましょう。熱中症対策も兼ね、十分な睡眠と食事・水分をとり、疲れたら無理をせず、しっかりと休養をとってください。(6日、桐生市医師会)

### 群馬県の感染症サーベイランス(6月22～28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	1	1	2	0
新型コロナウイルス感染症	21	18	27	13
RSウイルス感染症	0	5	4	3
咽頭結膜熱	10	14	20	18
A群溶連菌咽頭炎	92	100	74	67
感染性胃腸炎	178	188	182	184
水痘	3	10	5	5
手足口病	7	22	38	64
伝染性紅斑	2	4	4	2
突発性発疹	17	13	19	18
ヘルパンギーナ	6	6	22	23
流行性耳下腺炎	1	4	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	2	1	5
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	3	2	4	5
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	2921	3057	3121	2904
風疹	0	0	0	0
麻疹	1	2	1	0
百日せき	3	2	3	1

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

## たんぱく質分解酵素で消化促進

赤ワインの香りとイチジクの甘さが引き立ちます。旬のいちじくはそのまま味わうのはもちろん、サラダやヨーグルト、チーズと合わせたり、焼き菓子の具材にしたりと楽しみ方はさまざまです。季節の恵みを感じられる果物として、ぜひ食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。※今回は「桑茶の食材・栄養」です。

【作り方】①鍋に★調味料を入れて熱し、砂糖が溶けたらイチジクが重ならないように並べる。②クッキングペーパー(厚手)を上からかぶせ、弱火から中火で20分ほど煮る。③火を止めて上下を返水100cc、レモン汁大さじ2、パニラアイス適量に汁をかける。④粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、器に盛ってパニラアイス

※準備：いちじくをきれいに洗い、へたを