秋の実り「柿」を食卓の一皿に

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



秋の訪れとともに、鮮やかなだいだい色で店先を彩る柿。群馬県では、みどり市、伊勢崎市、前橋市を中心に県内各地で栽培されています。平たん地域では「富有」「太秋」などの甘柿、「刀根早生」「平核無」などの渋柿が作られています。また、桐生市、みどり市、太田市では、実を木につけたまま渋を抜く「樹上脱渋」も行われ、果肉がしっかりした食感を楽しめます。地元の直売所で、品種や食感の違いを探してみるのも秋ならではです。

ところで、甘柿と渋柿の違いについてご存じですか？　柿の渋みの正体は「タンニン」という成分です。渋柿では、口の中で溶ける「水溶性タンニン」が多く残っているため、強い渋みを感じます。一方、甘柿は実が熟す過程でタンニンが水に溶けにくい形に変化するため、渋みを感じにくくなります。渋柿も、アルコールや炭酸ガスを使った「渋抜き」や干し柿にすることで、おいしく味わうことができます。

柿は栄養面でも魅力的な果物です。日本食品標準成分表によると、甘柿の可食部100㌘にはビタミンCが70㍉グラム含まれ、温州ミカンの約2倍です。成人男女のビタミンCの1日当たりの推奨量は100㍉グラムで、甘柿なら可食部150㌘程度でほぼ1日分に相当します。ビタミンCには抗酸化作用があり、皮膚や血管などを構成するコラーゲンの生成にも欠かせません。また、だいだい色の色素成分であるベータクリプトキサンチンなどのカロテノイドや、カリウム、食物繊維も含まれています。

旬の食材は、おいしさとともに季節を感じられるのも魅力です。柿はそのまま食べるだけでなく、サラダやあえ物にもよく合います。地元で取れた旬の柿を、いつもとは少し違った一皿で味わってみてはいかがでしょうか。今回は、柿の甘味を生かした「柿とモッツァレラチーズの秋サラダ」をご紹介します。

【材料】（2人分）
柿1個、ベビーリーフ40㌘、ひと口タイプのモッツァレラチーズ50㌘、オリーブ油大さじ1、レモン汁（または酢）小さじ1、塩・こしょう少々

【作り方】
①柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
②器にベビーリーフ、柿、モッツァレラチーズを彩りよく盛る。
③オリーブ油、レモン汁、塩・こしょうを混ぜて回しかける。

柿の優しい甘味とチーズの塩味がよく合い、チーズからはたんぱく質やカルシウムも補うことができます。身近な「地産地消」から群馬の秋の恵みを味わってみませんか。

※次回は「にんじんの食材・栄養」です。

身近な「地産地消」で味わおう

食と栄養の情報定期便　ぐんま未来大学栄養学科　No.109

【プロフィル】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。

保健・福祉

ヘルパンギーナに注意

秋彼岸を過ぎ、朝晩には肌寒さを感じる日が増えてきました。着る物の調整で体調を管理してください。

感染症ではヘルパンギーナの患者が増えています。1定点当たり6人の基準を超え、警報が発令されました。2023年以来の発令です。西毛、中毛に比べ東毛地区はまだ少ないものの要注意。症状は高熱やのどの痛みで、口の中に水疱（すいほう）ができるのも特徴です。また、インフルエンザも動き出しが早く、流行期に入っています。手足口病は警報が解除されました。予防の基本は感染経路を断つこと。せっけんと流水で手をよく洗う。タオルや食器などは共用しない。症状がある場合、速やかに医療機関を受診してください。

（28日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（9月14～20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	39	92	125	286
新型コロナ感染症	52	134	158	189
RSウイルス感染症	31	41	55	62
咽頭結膜熱	7	10	14	6
A群溶連菌咽頭炎	51	45	48	48
感染性胃腸炎	162	160	158	144
水痘	4	1	3	4
手足口病	94	85	50	38
伝染性紅斑	3	0	0	4
突発性発疹	10	17	7	7
ヘルパンギーナ	55	66	129	156
流行性耳下腺炎	1	0	1	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	7	2	4	2
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	13	15	11	20
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症（ARI）	2772	3295	3788	4696
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	1	1	2	2

※急性呼吸器感染症は風邪のこと