

食育ほっとライン

NO.2

いま、輸入食品の残留農薬問題等で食の安全・安心志向が高まり、消費者と生産者のコミュニケーションがより一層必要とされています。食料自給率40%の日本。日本で生産された食物を大切に、自給率を上げようと、国は「ちさんちしょう地産地消」を積極的に推進しています。今月号の食育ほっとラインは、「ちさんちしょう地産地消」について考えてみましょう！
～当院はJAさがみはら市の協力により、病院食に地産地消を取り入れています。～

地産地消とは？

「地域で生産されたものをその地域で消費すること」をいいます。その土地や地域に生まれ育ち、生活する人々は、地元で採れた産物を食べて、健康的な生活を送るという考えです。同じような意味に「身土不二」という言葉があります。

地産地消のいいところは？

- 季節ごとに採れた「旬」のものが味わえる。
 - ・産地が近いので新鮮
- 生産者と消費者のコミュニケーションが生まれる。
 - ・生産者が分かり、生産されたものを身近に感じる
 - ・消費者のニーズが分かり、ものを作るうえで参考となる
- 地球に優しいエコ効果。
 - ・近くに運ぶので燃料が少なく済む
 - ・包装が簡単に済み省資源

協同病院の地産地消ってどんななの？

—当院はJAの病院です—

- ① 入院患者さんに新鮮でおいしく、安全な地場野菜を食べて元気になっていただきたいと平成17年9月より病院食に地産地消を取り入れています。
- ② 病院玄関前ではJA相模原市旭支店直売部会による野菜直売所が週2回(月・木)オープンしています。



農家から地場野菜の納品風景



当院の地場野菜生産者は“JAアサヒアグリ”です。環境保全型農業で安全・安心な野菜づくりに努めています。



JAアサヒアグリは・・・

- JA相模原市旭支店野菜直売部会に所属する生産者グループ4名で結成されています。
 - ❖ 比留間正夫さん(代表):白菜、きゅうり、里芋、じゃが芋等
 - ❖ 内田善知鳥さん(副代表):トマト、人参、きゅうり、大根、里芋等
 - ❖ 松本庄一さん:小松菜、大根、かぶ、人参、キャベツ、里芋等
 - ❖ 小山昌悟さん:トマト、じゃが芋、さつま芋、たまねぎ、大根等
- 県より「神奈川県環境保全型農業推進にかかる協定書」を授与され化学肥料や農薬の使用量削減に努めています。

栄養MEMO たまねぎ

甘くてみずみずしい新たまねぎのおいしい季節がやってきました
【効能】 スタミナ強化、安眠効果、筋肉痛の治療、便秘改善

栄養面で特徴的なのは、にんにくと並んでスタミナ増強に効果があります。独特の臭いを発する硫化アリルという成分があり、これがビタミンB1の吸収をよくする働きがあるのでスタミナ食として効果が出るというしくみ。その効果のためには、生で食べることがお勧めです。

さらに、鎮静作用がありますので、不眠がちの人は、玉ねぎのみじん切を枕元に置いて寝ると安眠効果があります。

外用では、玉ねぎ、大根、生姜の同量すりおろしを痛いところに湿布すると、筋肉痛に効きます。

今月のヘルシーレシピ

かつおと新たまねぎのサラダ

新玉ねぎをにんにく風味の和風ドレッシングで！

《材料》4人分

かつお(背身さく)・約 280g
 新たまねぎ……………大1個
 クレソン……………1ワ
 (和風ドレッシング)
 おろしにんにく…1 かけ分
 塩……………小さじ 1/3
 しょうゆ……………大さじ 1・1/2
 レモン汁……………大さじ 2
 サラダ油……………大さじ 4
 粒こしょう(黒)……………適宜

《作り方》

1. かつおは紙タオルで巻いて、仕上げる直前まで冷蔵庫に入れておく。
2. たまねぎは半分に切って縦薄切りにし、ざるに広げておく。クレソンは洗って、葉の部分をちぎる。
3. 和風ドレッシングのおろしにんにくからサラダ油までをボウルに入れてよく混ぜ、粒こしょうを多めに入れる。
4. 食べる直前に①のかつおを4～5mm幅に切り、②のたまねぎ、クレソンと盛り合わせ、もう一度よく混ぜた和風ドレッシングをかける。



158Kcal 食物繊維 0.9g 塩分 1.2g