

シリーズ

食と農の融合

広げよう！地産地消で豊かな食生活

当院では、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。

地元で採れた新鮮な旬野菜が、生産者の農場からダイレクトに病院厨房へ直送されます。

※地産地消とは“地元で生産されたものをその土地で消費する”の意味

アグリ便利

地場野菜生産者グループは“JA アサヒアグリ”です
このコーナーは“JA アサヒアグリ”の農場訪問記です。

市内清新

松本 庄一さん

小松菜、大根、かぶ、里芋、キャベツ、人参など



温厚な人柄で柔和な笑顔が素敵な松本さんは、“JA アサヒアグリ”の「癒し系ファーマー」です。高校を卒業後、会社勤めをされましたが、29歳の時に脱サラし家業の手伝いを始めたのが農業との出会いです。松本さんは、お父様が得意とされていた大根、蕪に加え、小松菜の生産を手がけ、今では小松菜が

松本さんの代名詞になっています。お父様の確かな技術をしっかりと後継され、愛情込めて育てられた「松本さんの小松菜」は直売所でも大人気です。松本さんのおいしい野菜は、病院前直売所とJA相模原市旭支店直売所へ出荷されていますので、是非一度、お味見されては如何でしょうか？

私達は、患者さんの食卓へ提供している食材のルーツがわかっているからこそ、おいしさと安全性に自信がもてるのです。

栄養MEMO

キャベツ



【効能】かぜの予防、貧血の改善、便秘の解消
美肌、胃・十二指腸の予防と改善

栄養面では、ビタミンCが100g中41mgと豊富なことが目立ちます。ビタミンCを一番多く含むのは外側の緑色部で、この部分にはカロチンも含まれ、Cの効果に加えて、ビタミンAの効力も期待できます。その他ビタミンKや、野菜の中では珍しく吸収されやすい形をしたカルシウム、さらに繊維質も多く含むので、かぜの予防や貧血の改善、便秘の解消や美容にも有効な健康野菜です。

また、珍しい成分、ビタミンUを含有することも特徴です。この成分はキャベジンといわれ、胃や十二指腸の潰瘍の防止や治療に効果があります。

今月のヘルシーレシピ

しらすと春キャベツのペペロンチーノ

《材料》4人分

スパゲッティ……320g	にんにく………2片
春キャベツ………8枚	赤唐辛子………3~4本
しらす………80g	オリーブオイル…大さじ4
小ねぎ………4本	塩・こしょう………適量



《作り方》

1. キャベツは1.5cm角切り、にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りする。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を加え、スパゲッティをゆでる。麺が茹で上がる1分前にキャベツを入れて一緒にゆでる。
3. フライパンにオリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を入れて火にかけて、にんにくが色付いてきたら、しらすを入れてカリカリになるまで炒める。しらすだけを取り出しておく。
4. ③にスパゲッティのゆで汁大さじ2を加えて塩・こしょうで調味する。これに、茹でたスパゲッティとキャベツを入れ軽く炒める。
5. 器に盛り付け、カリカリのしらす、刻んだ小ねぎを散らす。

438Kcal 脂質 12.3g 塩分 1.3g
コレステロール 48mg 食物繊維 3.6g

●今回のお話を書きましたのは当院の…

- ◆診療科名 栄養室
- ◆役職・氏名 室長 石川 知子
- ◆専門分野 糖尿病 NST
- ◆認定資格 管理栄養士
糖尿病療養指導士