

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 り

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。

市内宮下

内田 <sup>やすかた</sup>善知鳥さん

トマト、きゅうり、大和芋、さつまいも、人参など



内田さんは、“JAアサヒアグリ”の顔であり、生産者と病院の架け橋を務めてくださっています。高校を卒業後、3年間、会社勤めをされていましたが、22歳の時に脱サラし家業の農業に転職されました。自分の作物には全て自信を持っているという内田さんは、トマト、きゅうり、薩摩芋、大和芋、人参、里芋についてエコファーマー認定を受け低農薬で安全な環境保全型農業に取り組んでいます。農業をこよなく愛する内田さんの丹精込めて育てられた作物は、病院前直売所、イトーヨーカドー橋本店・古淵店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

トマト



【効能】 整腸・健胃、便秘の解消  
高血圧の改善、美肌、食欲増進

栄養成分の主なものは炭水化物で、食物繊維のペクチンを多く含む整腸作用や便秘の解消に効果があります。加えてビタミン、ミネラルのほか、アミノ酸、ルチンも含まれています。このビタミンCとルチンの作用に血圧を下げる働きがあり、高血圧の改善に最適な野菜といえます。また、珍しいビタミン(B6・F・P)が含まれ、美しい肌を保つ美容効果があります。

特に、トマトジュースは人気飲料で、ほどよい酸味が胃酸の分泌を促し、食欲増進、疲労回復、スタミナ補強に効果を発揮します。

## 今日のヘルシーレシピ

### ラタトゥイユ (夏野菜の煮込み)

#### ＜材料＞4人分

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| なす……………2個    | トマトペースト(あれば)…大さじ1~2 |
| トマト……………5~6個 | にんにく(薄切り)……………1片    |
| ズッキーニ………2本   | たかの爪……………1本         |
| 玉ねぎ……………2個   | オリーブオイル……………大さじ2    |
| 赤・黄ピーマン…各1個  | 塩・こしょう……………適宜       |



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

#### ＜作り方＞

1. なす、ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎは4cm長さ、1cm巾の拍子木切りにする。
2. トマトは湯むきし、種を除いて3cm角に切る。汁も別にとっておく。
3. 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、弱火にしてにんにく、たかの爪を炒め、香りが出てきたら玉ねぎを加え、すきとおるまで炒める。
4. なす、ズッキーニ、ピーマン、トマトペーストを加えて5~10分煮込む。しんなりしたら②のトマトを汁ごと加え、2~3分煮込む。仕上げにオリーブオイルをたらす。

●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