



健康の豆知識

けんこうのまめちしき

「医学情報Vol. 10」No. 52(発行日:平成19年9月1日)【発行:相模原協同病院 企画・編集:教育・広報委員会】

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

“JA アサヒアグリ”は「神奈川県環境保全型農業」と認められ、神奈川県より協定書が授与されました。

環境保全型農業の認定作物（10種類）

じゃが芋、さつま芋、大根、玉ねぎ、人参、白菜、里芋、キャベツ、トマト、きゅうり



「環境保全型農業」とは、土づくりなどを通じて化学肥料、農薬の使用などによる環境負荷の低減に配慮した持続可能な農業です。今回、アサヒアグリは団体として「環境保全型農業」の認定を受け、8月28日にJAにて授与式がとり行なわれました。これにより“JAアサヒアグリ”は環境保全への技術を積極的に導入し化学肥料や農薬の使用量の削減に取り組む、今まで以上に安全で安心できる農作物の提供が可能になります。相模原協同病院では患者さんの食事にお出ししている食材のおいしさと安全性には自信をもっております。

栄養MEMO

かぶ



【効能】胃もたれの改善、消化促進
風邪、ガンの予防

★ジアスターゼ

でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが含まれています。ジアスターゼは二日酔い、胃もたれ、吐き気、胸やけに効果があり、消化を助けてくれます。

★ビタミンC

かぶにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防をはじめガンの予防、コレステロールを下げる、ストレスを取り除くなどの効果が期待されています。

★ビタミンA 他（葉の部分）

かぶの栄養価は根よりも葉は葉。ガン予防のビタミンA、視力回復や体脂肪を防ぐビタミンB2が豊富。

今月のヘルシーレシピ

かぶ 蕪のしゃっきりさっぱりサラダ

＜材料＞4人分

かぶ……………大2個
ミニトマト……10個
アンチョビ……2切れ

【ドレッシング】

オリーブオイル…大さじ 1.5
アンチョビ………1切れ
レモン果汁………1/2 個分
砂糖……………小さじ 1/2
塩・こしょう………適宜

＜作り方＞

1. かぶは茎の部分を1cmほど残して切り分け、きれいに洗って皮をむき、10等分(大きい場合は12等分程度)にくし型に切り軽く塩をふっておく。
2. 茎の部分はさっと湯通しして適当な大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。アンチョビは手で適当な大きさにちぎっておく。
3. ドレッシング用アンチョビは包丁で軽くたたいてペースト状にする。上記のドレッシング用調味料をよく混ぜ合わせ、野菜と和える。



66Kcal 脂質 4.4g 塩分 0.7g
コレステロール 6mg 食物繊維 1.1g

●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