

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。

市内橋本 比留間 正男さん

里芋、じゃが芋、白菜、きゅうり、しょうが、人参



比留間さんは、“JA アサヒアグリ”の代表であり、生産者と病院の架け橋を務めてくださっています。専門学校を卒業後、20年間サラリーマンをされていましたが、42歳の時に奥様の家業である農業を後継されたのが農業との出会いです。“アグリ”は、病院への地場野菜の安定供給と生産者ごとの品質の均一化を目指して“アグリ共同農場”で大量共同生産を行なっています。今回、栄養室のスタッフが共同農場へ新じゃがの収穫に行ってきました。土の中から次々に掘り起こされた愛着のあるこのじゃがいもは、昨年9月に種芋の植え付けのお手伝いをしたものです。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もてるのです。

栄養MEMO

じゃがいも



【効能】成人病予防、胃腸病の改善
高血圧の改善、腎臓病(むくみ)の改善

主成分はでんぷんですが、ビタミンB1・Cやカリウム等のミネラル類を含んでいます。特に他の野菜と違って、加熱してもでんぷんのカードによってビタミンCの損失が少ないのが特徴です。また、カリウムが体内の余分なナトリウムの作用を抑える働きをしてくれますので塩分の摂り過ぎが心配される方にお勧めの野菜といえます。

じゃがいもは昔から胃腸病や高血圧、腎臓病や貧血などに薬効を発揮するといわれ、実際にカーボン(じゃがいもをすったもののしぼり汁を煮つめたもの)やエキスは、薬として服用することもあります。

今月のヘルシーレシピ

じゃが豚サラダ

《材料》4人分

新じゃがいも……………200g
豚もも薄切り肉……………100g
わかめ(戻して)……………30g
きゅうり……………1本

梅干し……………1個
トマトケチャップ……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1

《作り方》

1. 新じゃがいもはたわしで皮をこそげ取り、半分に切ってから薄切りにし、水にさらす。
2. 豚肉は食べやすく切る。わかめは食べやすい大きさに切り、きゅうりも薄切りにする。
3. 梅干しは種を除いて実を粗くたたき、カッコ内の材料とともに空き瓶などに合わせてよく振り、梅ドレッシングをつくる。
4. なべにたっぷりの湯を沸かして梅干しの種を入れ、じゃがいも、わかめ、豚肉を順にゆでて、ざるに上げる。きゅうりとともに器に盛り、ドレッシングをかける。



99Kcal 蛋白質 6.5g 脂質 2.8g 塩分 1.3g
コレステロール 17mg 食物繊維 1.2g

●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