



健康の豆知識

けんこうのまめちしき

「医学情報Vol. 9」No.47 (発行日:平成19年8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
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

小山 昌悟さん

トマト、じゃが芋、さつま芋、玉ねぎ、大根など



いつも明るく朗らかな小山さんは、“JAアサヒアグリ”の若手ナンバー1です。体を動かすことが大好きでカーリング、オートバイ、ボートと趣味も多彩。中でもカーリングは「アグリエイト」チームに属し週2回の練習や試合にかなり熱が入っています。県立農業大学校を卒業後、20歳から農業に就き、現在は直売所活動を中心に行う専業農家です。トマト、薩摩芋、じゃが芋、玉ねぎなどが主要作物ですが、トマトについては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。小山さんの丹精込めて育てられた作物は、病院前直売所、イトーヨーカドー小田急相模原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

なす



【効能】のぼせ症の予防と改善
高血圧の改善、悪酔いの防止

目に鮮やかな黒紫色の美しさと風味のなすは、低カロリーで食卓を飾る彩りの夏野菜です。栄養成分は、糖質が主体で、ビタミンやミネラルは少なく栄養よりも、つややかな色と味が大切にされているようです。

一般に夏野菜は、体を冷やす作用があるといわれますが、なすはその代表で、漢方では、のぼせや高血圧の改善、悪酔いの防止に効果があるとされています。「秋ナスは嫁に食わすな」ということわざがありますが、多食すると体が冷えて腹痛や下痢を惹き起こしたり、子宝に恵まれないことを案じているからだとか。また、喘息やせきが出る時も症状を悪化させる危険があるので注意します。

今月のヘルシーレシピ

夏野菜と豚肉のヘルシーカレー

＜材料＞4人分

- | | |
|--------------|-------------------|
| 豚肉……………200g | セロリ……………1本 |
| なす……………2個 | にんにく(つぶす)…2かけ |
| ズッキーニ……1本 | カレールウ……………30g |
| 玉ねぎ……………2個 | カレー粉……………大さじ1 |
| 赤・黄ピーマン…各1個 | スープ……………1カップ |
| にんじん……………小1本 | オリーブオイル・塩・こしょう…適宜 |



＜作り方＞

- ターメリックライスを炊く。(米2カップ、スープ2カップ、バター大匙1、ターメリック小匙1)
- なす、ズッキーニは縞目に皮をむいて1cm厚さの輪切り、玉ねぎも同様に輪切り、人参は5mm厚さの輪切り、セロリは7mm厚さの斜め切り、赤・黄ピーマンは大きめの乱切にする。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ炒め、②の野菜を加えて炒める。
- ③にカレー粉を加えて炒め、スープ、ローリエを加える。柔らかく煮えたところでカレールウ、塩、こしょうで味を調える。

585Kcal 脂質 19.9g 塩分 3.0g
コレステロール 42mg 食物繊維 5.0g

- 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