

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
令和4年1月14日  
《第94号》



外科部長  
藤森 芳郎

## 家庭菜園と私

突然ですが、私の家庭菜園歴も10数年になりました。医者になったばかりは、今ではあり得ない労働環境で四六時中病院にへばりついていたため、余暇を楽しむ時間はありませんでした。また病院の移動も頻繁で、腰を据えて何かを育てる事は想像すら出来ませんでした。しかし1999年に当院に赴任となり、やっと人間らしい生活が始まると何となく畑仕事をしたくなりました。

兼業農家に生まれ小中高と春・夏休み、長野県にかつてあった春秋のお手伝い休みには農作業を手伝っていました。田植え稲刈り、ブドウの種無し処理・収穫、梅の収穫、渋柿の皮むきと色々な経験をしました。高学年になると農

業機械の運転も結構任されていました。大学以降は実家を離れたため全く農作業から離れていましたが、2000年以降は官舎の脇で植物を育て始め、自宅を購入した後は庭で野菜を育て始めました。

主に週末しか作業ができず、さらに当日直や緊急手術、研究会などの出張でつぶれてしまうと、植え付けや種まきが2～3週間遅れてしまう事もよく有ります。結果的に収穫が失敗に終わる事も……。また去年は豊作となったのに今年は全然収穫できないなんて事は当たり前で全然進歩のない家庭菜園歴です。しかし小規模農家の大変さを経験している身としては、収入を目的としない菜園は気楽でストレス解消には持ってこいです。

とは言っても、トマトやキュウリ、なす・ピーマン・オクラ、じゃがいも・里芋・さつまいも・ヤーコン・人参・大根、カボチャやブロッコリーなどなど、無農薬で収穫できますので健康栄養面でもメリットは有りそうです。菜の花やオクラの花など、食べる以外も花畑として目を楽しませてくれます。昆虫にもいっぱい遭遇します(妻には不評です)。

食と健康に関しては未解明な事ばかりで、巷には健康食品と称する多種多様な食べ物も溢れています。腸内細菌との共存に関する研究も発展中でまだ謎の塊です。そんな中で人類が長い年月をかけて獲得してきた食生活は、一定の信頼性は担保されており、個人的には自然から提供される食べ物を好き嫌いなく摂取する事が安全かつ一番の贅沢と考えています。

### 旬な食材を食べる

中央手術室師長 荒井 美奈子

旬な食材は栄養価も高く、それを食べることで免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫な身体づくりに繋がると言われています。私の家では、野菜や果物に関しては家の畑で収穫した物や、実家からもらった新鮮な物がありがたくいただきました。夏ですと、キュウリ、ゴーヤ、オクラ、ピーマン等を調理し、ふと気付くと食

卓は緑がやけに目立つということもあります。また、沢山収穫された物を無駄にしないようにと思うと、似たような料理が並ぶこともあるので、彩りなども考えて調理したいところですね。秋から冬にかけては、白菜や大根などを使った鍋料理で色々な食材が楽しめますね。リングモもおいしい季節です。そのままで食べるのももちろん好きですが、たまにはアップルパイを作って楽しみたいと思っています。

