

14.12/15

# 畑からのご挨拶

## 本日の野菜と果物

小松菜	戸塚	岡本さん	キクイモ	奈良	森口さん
かぶ	鎌倉	大平さん	人参	長崎	堀さん
キャベツ	三浦	長嶋さん	秋じゃが(デジマ)	長崎	酒井さん
リンゴ(信濃スイート・フジ)	長野	小坂さん			

キャベツは有機許容農薬 1回・微量の化学肥料使用、人参は殺虫 1回  
りんごは殺虫・殺菌各 2回、他は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

世間はいよいよクリスマス・年末モードに…、えっ、まだピンとこない…方もおられると思いますが、一年の締めくくりがもうすぐやってきて、もうすぐ来年ですよ～！

ここの所寒波が押し寄せ、日本海側や関東の山沿いは大雪になっているようです。気温も急に低くなり、体調管理が難しい今日この頃、体調を崩す方が多いようです。みなさ～ん、体調管理には充分ご注意ください、明るく・楽しく新年を迎えましょう…♪

さて、本日はキクイモのお届けです。キクイモのお届けは確か 2 回目になるとは思いますが…なかなか馴染みのない野菜ですが、このキクイモ、味わい深いのはもちろんですが、栄養面ではかなりの優れたもの野菜なのです。

先日、キクイモをネットで検索して見ましたら、「キクイモ医師のつぶやき」という大変素晴らしいブログがありました。是非・是非、皆さんもご覧になってください。

現在の私たちの生活に農薬・化学物質や食品添加物が溢れ、生活習慣病やガン、アトピーをはじめとするアレルギー疾患等の病気の発症の原因になっているのではないか…？また、薬も化学物質、安易に薬に頼る事にも、医師の立場からも疑問に感じているそうです。

そこで皆の衆、何故キクイモ医師なのか…？キクイモの持つ養分が素晴らしく、キクイモが薬の代わりにもなるのではないか…現在透析を受けている患者さんが約 30 万人おり、透析には年間 1 人 500 万の医療費がかかるようです。この状態が『キクイモ』によって変わったら、国の医療費削減にもなる。菊芋はイヌリンと呼ばれる食物繊維を主体とし、イヌリンにはデンプンがほとんど含まれず、またヒトの消化酵素で分解されずに体外へ排出されます。その際にこれらの炭水化物類の糖分を取り込んで一緒に大腸へと運んでくれる優れた働きがありますので、糖が体内に吸収するのを防いでくれます。このことからイヌリンは血糖値を下げるのに効果があるとされており、血圧や糖尿病の食事として非常に有効なのです。またキクイモにはイヌリンのほかにもビタミンやミネラル類がたっぷり含まれており、腸内で善玉菌を増やしてくれる効果も証明されています。農薬・化学肥料を使わない野菜の力…恐るべし…！

12/22 お届け予定

12/29 お届け予定

小ほうれん草・ブロッコリー・白菜 1/2 かぼちゃ 1/2・長葱・イチゴ又は柑橘類	キャベツ・大根・小松菜・里芋 ほうれん草・長葱・りんご
----------------------------------------------	--------------------------------