



西村クリニック便り 第83号

発行元

西村クリニック

四條畷市楠公 1-14-6

072-862-3001

当院では PCR 検査を公費（無料）で行っております

発熱等の風邪症状のある方は来院前に

まずはお電話をください

「健康野菜」

私の趣味の一つに野菜作りがあります。もうかれこれ十五年以上になります。私は田舎の畑に週一〜二回行って、せっせとと意識集めての有機栽培にて野菜を育てております。

秋深まるこの頃、白菜がぼつぼつ出来始めており、自作の白菜を使った鍋に舌づつみを打つ季節がやってまいりました。

先日、私の白菜が出来る少し前にスーパーで買った白菜を使って鍋を食べたのですが、はつきり言ってスーパーの白菜は美味しくなかったです。なる程自分が天塩にかけて育てた野菜は美味しいと言いつつ、まあそれまでですが、ここではもう一歩踏み込んで何故有機栽培の野菜は美味しいのかという事を考えてみたいと思います。

まず一般の化学肥料を用いた農法では、作物に与える栄養成分としては有機窒素がその主体であります。この有機窒素が作物に吸収された後、光合成でできたブドウ糖の一部を使ってアミノ酸になり、そのアミノ酸が蛋白質に合成された作物は成長していきます。それに対して有機肥料を用いるとその中には既に多量のアミノ酸が含まれており、作物は光合成でできたブドウ糖を使ってアミノ酸を作る行程が省ける事になり、結果的にはより多くのブドウ糖を貯蓄できる事になり作物の甘味が増すと考えられます。

ここで重要なのはアミノ酸が多量に含まれている有機肥料を作物に与えるという事です。私は長年の研究からこの有機肥料として、米糠、魚カス、油カスに有用微生物群であるEM菌を混ぜて一〜二ヶ月発酵させると良質のアミノ酸が多量に含まれる有機堆肥が出来ることが分かり、このEM発酵による有機堆肥を作物に与える事により、美味しい野菜を作る事に成功しました。また化学肥料を与えると有機窒素は硝酸イオンとして作物に吸収されますが、この硝酸イオンが多量に含まれる野菜はどうしても苦味が強くなり、また害虫にもやられやすくなり、結果的には体に有害な農薬を使用せざるを得なくなり、健康には必ずしも良いとは言えない野菜となってしまうます。更には硝酸イオンを大量に摂取すると体内で亜硝酸に変化し、更にその一部がニトロソアミンという発癌物質に変わり危険だという意見もあります。そういう意味からしても化学肥料と農薬を使用せず有機栽培で育てた野菜は美味で、体にも良い「健康野菜」であると言えるでしょう。これから私は日々の診察のかたわら、田舎での野菜作りにも励んで行こうと思う次第であります。

院長 西村 章

家庭菜園におすすめの野菜を紹介させていただきます。何が育てやすさや手間や植えるスペースを思うと断念しがちです。お勧めの秋植えの野菜はほうれん草です。大根も間引きして簡単に育つようですが深いプランターが必要となります。キャベツ、白菜も楽しいかと思えます。またベランダを改装し椅子やテーブルを置いてちょっとしたテラスのようにするのも流行っています。家にいることが多くなったことでまた違った趣味を見つけ新たな才能を発見した方も多いです。楽しい秋を過ごしましょう♪

あっという間に寒い寒い冬やってきます。お外で過ごす猫は好きで寒い外に空腹で過ごす野良猫というものに生まれてきたのではないです。過酷な冬を乗り越えやすいように発砲スチロールなどでお外の猫の家の準備も始めていただけたら幸いです。猫達みんながお家に迎えてくれる方を大募集です。野良猫は外で気楽に過ごしていると思って人は大間違い×です。一度一緒に過ごしてみてください♪きっときっと可愛い姿の虜になります♪♪



当院のライン公式アカウントができました

ライン→ホーム→友達追加マーク→QR コードで

読み込んでください※以前に友達登録していた

方も改めて登録をお願いいたします※

当院では肺がんと大腸がんの検診を行っております。肺がん検診は四條畷市は 800 円、大東市 400 円です。大腸がんは両市ともに 300 円です。肺がんについては院長と医師会の医師 2 人がレントゲンの読影をする手厚いものです。大腸がんについては容器をお持ち帰りいただき後日便を持参いただきます。(内視鏡ではないです) 年に一度の健診時に同時にぜひお受けいただきたい検診です。

編集後記

インフルエンザワクチンの売り切れが続いています

当院のかかりつけの患者様を優先で手配させていただきます

少々お待ちくださいませ