

出荷者紹介

齋藤 秀太郎さん
 (浜松市浜名区都田町)
 年齢/38歳
 栽培品目/イチゴ

農業は「自由」だからこそ最高に楽しむ

名古屋でサラリーマンをしていたが、妻の夢だったイチゴ農家になるため浜松に引っ越ししてきました。私自身も、日本の農業者人口の減少や、さまざまな作物の需給バランス問題などを考えたとき、「上手くやればおもしろそう」と農業に魅力を感じたので、

新しい挑戦にわくわくした気持ちでいっぱいでした。そして、2年間の研修を経て、8年前に夫婦で新規就農。現在は29aのハウスで、きらび香を栽培しています。ファーマーズマーケットに出荷すると、お客さまから直接「おいしい」という声を聞けるのがうれ

しいですね。最近は地元のケーキ屋さんにも声を掛けてもらえたり、マルシェに参加したり、お客さまとのつながりが増えました。これからも、味にばらつきが出ない「全部がおいしいイチゴ作り」を目標にがんばっていききたいと思っています。



時間をかけて完熟した大粒のイチゴがおすすりめです



病害虫の防除を徹底し、真心込めて育てています

三方原店

浜松市中央区根洗町1213-2
 Tel. 053-414-2770
 営業時間/9:00~18:00

健康に過ごす

遠州病院
 だより

歯周病と糖尿病の
 深い関係



JA静岡厚生連
 遠州病院 健康管理センター
 管理栄養士
 笹本 真実さん

歯周病とは、歯を支える組織に炎症が起こって組織が破壊されていく病気で、現在、日本では成人の約7割に歯周病があるといわれています。また、歯周病があると脳梗塞や心臓病、糖尿病などの全身の病気のリスクが高まってしまい、特に糖尿病と歯周病は深い関係があることが分かっています。血糖値が高い状態が続くと免疫力が低下し、歯周病菌が口の中で増殖して炎症が起こりやすくなります。そして、歯周病による炎症が起こるとサイトカインというたんぱく質が分泌され、血糖を下げるインスリンの働きを抑制して血糖値を上げてしまいま

す。つまり、糖尿病がある場合に歯周病を放っておくと糖尿病が悪化し、それを受けて歯周病も悪化するという悪循環が生じてしまうのです。これを防ぐためには、口腔ケアと同時に食事面の対策も必要です。食事においては主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を取ることが大切です。歯周病の改善には組織の再生が必要であり、これにはたんぱく質に含まれる必須アミノ酸が欠かせません。バランスの良い食事を取ることで、血糖値の急上昇を防ぐ食物繊維や歯周病改善に必要な必須アミノ酸を含むさまざまな大切な栄

養素を摂取できます。次によく噛むことが大切です。殺菌効果を持つ唾液が分泌されて口腔内の細菌を減少させ、歯周病の予防につながると考えられています。また、糖尿病に関しても野菜からゆっくりよく噛むことで食べ過ぎや血糖の急上昇を防ぐことができますので、こちらにも一石二鳥の方法です。関連の無さそうな病気同士でも深い関係があり、生活や食事習慣を整えることは全身の健康を守ることにもつながります。ぜひ見直してみましよう。

参考文献：きょうの健康2020・6 / 2021.4 / 2023.8

厚生労働省HP

※組合員には「組合員割引制度」があります。詳しくは遠州病院(代表453-1111)まで

