

地産地消だより

# かぼちゃ



かぼちゃはハロウィンのイメージが強く、秋が旬と思われがちですが、収穫ピークは夏で、夏野菜の仲間です。

保存が効くのと、貯蔵により甘みが増すという特徴も持つため、秋から冬にかけてもおおいしく頂けるお野菜です！



当院では多賀産、彦根産（松原・高宮）のかぼちゃを使用しています。



かぼちゃには以下の栄養素が豊富！！

βカロテン（抗酸化作用）・食物繊維（整腸作用、血中コレステロール低下）・  
ビタミンC（免疫機能維持）・カリウム（ナトリウムの排泄を促す）

とよ坊かぼちゃんも  
提供します



## とよ坊かぼちゃん

滋賀県豊郷町で作られています。  
手の平ほどの可愛らしいミニサイズながらも、中身は濃厚で食べごたえがあります。  
鮮やかなオレンジ色の果肉と、まるで  
お菓子を食べているような優しい甘  
さが特徴です。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital