

# 地産地消だより

## ～なす～

煮る、焼く、揚げる、漬けるなど用途が広い万能野菜です。なすは90%以上が水分で、体を内側から冷やす作用があります。皮の色素は「ナスニン」というポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防などに役立ちます。また、切り口が茶色になる原因の「クロロゲン酸」にも、老化やがんを予防する効果が期待できます。

参照：JAグループ

彦根市産のものを使用し、揚げなす、炒め浸し、味噌汁などのメニューで提供します。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital

