

【水菜とベーコンの炒め物】



材料（2人分）

水菜	100 g
ベーコン	4 枚
エリンギ	50 g
塩こしょう	適量
ごま油	大さじ 1/2

作り方

- ① 水菜は3 cm幅に切る。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切る。エリンギは縦半分になり、薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、ベーコンとエリンギを入れて炒める。
- ④ ベーコンに焼き色がつき、エリンギがしんなりしたら、水菜を加えてさっと炒める。
- ⑤ 塩こしょうで味を整える。

水菜の栄養

寒さが厳しい時期に旬を迎える野菜に、水菜があります。水菜は、寒さが増すにつれて甘味とシャキシャキ感が増します。

また、カルシウム・ビタミンC・鉄・カリウム・葉酸などさまざまな栄養素がたっぷり含まれており、食物繊維も豊富で、バランスのとれた栄養価の高い野菜です。



【レシピ提供：健康増進課】

CDO補佐官 鈴木邦和の くにかず 第35回

DXのすゝめ



近年、病害虫による農作物の被害は増加傾向にあり、私たちの食卓の安定が脅かされています。こうした中、海外の先進自治体では、農地にAIを活用する事例が増えてきました。例えば、ドローンやカメラで農地を撮影した画像をAIが解析することで、人の目では気づきにくい葉の色や形、病斑（病気の印）のわずかな変化を読み取ります。これにより、病害虫の発生をピンポイントかつ初期段階で発見できるようになりました。この手法の最大のメリットは、広範囲に農薬をまく必要がなくなり、本当に必要な場所に最小限の量で対策できる点です。その結果、被害が抑えられ、収穫量が安定し、食料の安定供給につながります。また、薬剤の使用量が減ることで環境負荷を最小限に抑え、より環境に配慮した農業が実現します。さらに、公園の樹木や街路樹の病気の発見にも応用され、街全体の安全管理が向上します。

このようにAIの活用は、みなさんの「食の安心」とだけでなく、「住みやすい街づくり」にも大きく貢献しているのです。

文化財

けいさく
二宮敬作住居跡
市指定史跡
個人所有



二宮敬作（1804-1862）は、現在の八幡浜市保内町磯崎に生まれた医学者・蘭学者で、ドイツ人医師で博物学者のシーボルト（1796-1866）に学びました。文政11（1828）年のシーボルト事件によって、敬作は一時入獄しますが、のちに宇和島藩に召し抱えられ、「医聖」と呼ばれるほどの活躍をみせます。

出獄後の天保2（1831）年、伊予に戻った敬作は、上須戒出身の許嫁・西イワと結婚し、この地に移り住みます。この住居跡はイワの出生地でもあり、天保4（1833）年に卯之町へ移るまで、敬作はここで医業を営んでいました。

敬作がこの地で医業を営んだ期間はわずかですが、この住居跡は敬作の業績をたどるうえで欠かせないほか、大洲へ蘭学に基づく医療を導入した地としても重要です。

（昭和53年8月26日指定）