

第10回 維新リハビリテーション研究会 開催のお知らせ

平素より当研究会にご支援頂きまして誠にありがとうございます。

第10回 維新リハビリテーション研究会を下記の通り実施致します。要項をご一読のうえ、下記QRコードより参加案内希望のご登録をお願い致します。ご登録頂きましたアドレスに当日の案内をお送りいたします。前回までの募集にてご連絡を頂いた先生は、ご登録は不要です。

1. 日 時：2024年5月15日（水）18：30 から 20：00
2. 開催形式：Web（Zoom）
3. 参加費：無料
4. 生涯教育：日本作業療法士会 基礎ポイント1ポイント
5. 内 容：脳神経外科 各論：高次脳機能障害学～総論～
整形外科 各論：手指の解剖
6. 講 師：森脇 善幸：みなくるはうす下松
認定作業療法士
梶田 芳徳：済生会下関総合病院
認定作業療法士、認定ハンドセラピスト、骨粗鬆症マネージャー
7. 注意点
 1. 参加証明書配布のためインターネット環境下のPCで参加をお願いします。
 2. 1名につき1つのアドレスでご登録下さい。
 3. 病院、施設などのアドレスは避け、個人のメールアドレスをご登録ください。
 4. 複数人での視聴は可能ですが、ポイントはご登録のアドレスの方のみとなります。
 5. 講義中に提示したスライドなどの資料配布はありません。
8. 問い合わせ先
維新リハビリテーション研究会 森脇 善幸（もりわき よしゆき）
メールアドレス：ishin.rehabili@gmail.com



以上

話のネタの
豆知識！

しっちゃんる？



4月になり、少しずつ暖かくなってきていますが、これからますます暑くなる季節。今月中旬頃からは夏野菜の苗が出始めていきます。山口県で有名な野菜とは・・・皆さん何を思い浮かべますか？ 垢田トマト、萩たまげなす、岩国レンコン・・・などなど沢山ありますが、今回は山口産まれの野菜「はなっこりー」を紹介したいと思います。

【はなっこりーとは】

中国では馴染みの深い野菜・サイシンとブロッコリーを合わせて作られた、山口県生まれの野菜・はなっこりー。栽培の負担が比較的少なく、品薄になりがちな冬期の緑黄色野菜として県内はもちろん、県外にも広がりつつあります。菜の花のような上品な見た目、クセがなく甘みのある味、さらに花から茎まで全て食べられる、いいとこづくしな野菜です。クセがないので様々な調理方法で楽しむことができます。

【栄養素】

はなっこりーの親であるブロッコリーとサイシンは、ビタミン類やカルシウムなど栄養価の高い野菜です。はなっこりーも基本的に同じ栄養素を含んでいます。特にビタミンCは、元々数値の高いブロッコリーよりもさらに多く含んでいると言われています。内的・外的ストレスの緩和を手伝い、またコラーゲンの生成にもつながります。ビタミンB2は皮膚や粘膜の機能を維持するのに必要な栄養素です。そのほか、腸内環境を整える手助けになる食物繊維などを含み、捨てるところがないので栄養も丸々いただくことができます。

【栽培状況】

はなっこりーは元々、「お年寄りや女性でも簡単に作れる、軽くて収穫が楽な野菜」を目指して開発されました。発祥地であり県内最大生産地域である山口市名田島を中心に、多くの女性のはなっこりー栽培に関わっています。山口県では栽培マニュアルを作成し、新たな担い手の確保とともに、栽培環境の整備・改善に積極的に取り組んでいます。収穫時期が長く、収穫量も安定しているはなっこりーは、沿岸部から中山間地域まで、全県各地で栽培が広がりつつあります。また、緑野菜が少なくなる冬期の労力活用目目としても注目されています。

【調理方法】

はなっこりーはほんのり甘みがあり、クセのない味が特徴です。また、葉や花から茎まで、全て食べられるので下処理もなく、ゴミも出ません。さっと塩茹でしてサラダにしても美味しく、また油炒めや天ぷら、シチューなどにも幅広く使えます。コロッケの中に混ぜ込んだり、潰してソースにするのもオススメ。はなっこりーは生まれてから間もない野菜なので、まだまだ新しいメニューが考案されています。

♪はなっこりーを食べちゃろ～♪とテーマソング「はなっこりーの歌」もあります。是非聞いてみて、皆さんもこの春食べてみてはいかがでしょうか？

