

うまとび

第26号



春を告げるのらぼう菜

平成28年3月1日発行
馬 詰 眼 科

「のらぼう菜」
地元の方はよくご存じかと思いますが
知らないという方には、ぜひ一度試していただきたい地野菜です。

その由来は
明和4年(1767年)9月、幕府の関東郡代・伊奈備前守忠宥(ただおき)により
江戸近郊の天領の村々に配付・栽培が奨励された
「闇婆(ジャバ)菜」という西洋油菜の一種とされています。
飯能市、青梅市を中心とした東京西郊の山麓地帯に伝わりました。
特にあきる野・五日市周辺では
天明・天保の飢饉の際、この菜花のお陰で
この地域が救われたという言い伝えがあります。



のらぼう菜は耐寒性に優れていて生命力が強く
葉や花茎の部分を摘んで食べた後は、また次の葉や茎が伸びてきます。
長期間楽しむことが可能であるため、家庭菜園にも向いています。
その丈夫さから「野良生え→のらぼう」と名が変わったとか(諸説あり)。

また、その人気は道の駅や直売所でも午前中に売り切れるほど。
ただし収穫後は葉がしおれやすいため
長距離輸送や大量出荷には向かない…これが唯一の弱点でしょうか。

菜花(芯摘み菜・茎立ち菜・かき菜)の内でもおいしさは群を抜いています。
柔らかい花茎にはほのかな甘味があり
他の菜花類に比べ苦味やクセがありません。
ビタミンA・Cのほか
鉄分・食物繊維なども豊富で栄養の点でも優秀。



ごま和え、おひたし、味噌汁の具などにはもちろん
油ともよく合うので、マヨネーズとの相性もgoodです。

旬ならではの逸品です。
店頭で見かけたらぜひお試しください。
とはいえ、入手困難なほど
競争率が高くなってしまいうのも
悩ましいですが…



看護より

《通年性アレルギー性結膜炎の方へ》

克服のための生活心得10カ条

- ① 毎日掃除をしましょう。
- ② 部屋の換気を心がけましょう。
- ③ 晴れた日は布団を干して掃除機をかけましょう。
- ④ 枕カバーやシーツはこまめに洗濯しましょう。
- ⑤ ぬいぐるみ、布製のソファ、絨毯などはできるだけ置かないようにしましょう。
- ⑥ おもちゃは、ほこりの付きにくい木製やプラスチック製にしましょう。
- ⑦ 床素材はフローリングが理想的です。
- ⑧ 早寝早起きをして生活のリズムを整えましょう。
- ⑨ バランスの良い食事を摂りましょう。
- ⑩ 適度に運動をしましょう。



検査より

【老眼とは】

物を見る時には、水晶体が厚くなったり薄くなったりしてピント合わせを行っています。

加齢に伴い水晶体の弾力性が低下し

ピント合わせが困難になるのが老眼です。

40歳代から徐々に新聞や本などの近くの見えにくさを自覚するようになります。

水晶体の弾力性低下は、20歳代から進行するため

40歳代ではほぼ老眼が起きていると言えるでしょう。



事務より

新学期に入って健康診断で眼科受診をするように、と学校からお知らせをもらうことがあります。

この時期、特に夕方は混み合っておりまいますので

保険証・医療証・学校から受け取った用紙をお持ちになり、早めの時間にご来院をおすすめします。



【編集後記】

色とりどりの花の季節です。

カメラとお弁当を持って

どこへ行くか思案中です。 外川

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel: 042-553-9521

うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・須永・外川