

ひまわり通信

vol. 3



グレイス病院 リハビリテーション科

4階の庭園になかなか来ることができない患者様にも、すくすくと育っている植物たちを観てもらおうと、植物たちを持って病室に伺いました。

植物たちを観て表情が和らいだり、「また来てくれるのを楽しみにしているわ」と言って下さったりして、私たちが嬉しくなりました。それと同時に、植物のもつ力を改めて感じることができました。

出張☆

平成27年6月3日 植物観賞会



(成長が)楽しみだねえ。



植物たちの成長を
一緒に見守って
いきましょう☆



また見せてね。



ブロッコリースプラウト成長日記



ブロッコリースプラウトが収穫の時を迎えました。
成長の過程と患者様に収穫して頂いた様子をお伝えします。

1日目



濡らしたガーゼの上に
種を蒔きました。

2日目



暗所で過ごし、
少し芽が出てきました。

3日目



ほとんどの種が開き、
黄色い芽が顔を出しました。

6日目

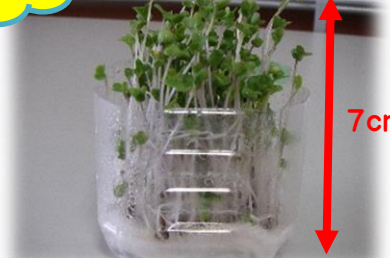


陽の当たる場所に移動してから、
みるみるうちに緑色に変化して
いきました。

7日目



こんなに大きく成長しました☆
長い間、栽培していると栄養価が半減してしまうため、
明日、収穫することになりました。



7cm

収穫(8日目)



こんなにたくさん収穫できました☆
「美味しそう!」「食べたいなあ〜😊」という声も
ありましたが・・・
衛生的な問題で試食はできませんでした。

余談ですが・・・

『ブロッコリースプラウト』は二日酔いに効く!!!

- ①肝臓の解毒作用を促進させるスルフォラファン含有量が多い。
- ②活性酸素を体内から排除するビタミン・ミネラル・カテキンなどの栄養素が豊富。

