

2023年 8月273号

ふるさと



グループホームあじさい園

「鯖(まぐろ) (マグロ)」

高級品の本マグロ(クロマグロ)、上質なインドマグロ、赤身のおいしいメバチ、シーチキンのキハダ、ピンナガマグロと、まぐろの種類は、さまざまですが、身近で栄養満点なおおさかなです。

住みやすい温度の海水やエサを求めて、季節によって移動する回遊魚、海面近くを速いスピードで泳ぎます。アジやカツオなどの生きた魚を追いかけるため、速く泳ぐようになり、高速でおよぶためには、たくさん酸素が必要であり、常に口を開けて水を吸い込み、水中の酸素をエラの血管からとり入れ、水の圧力でエラを内側から開けています。そのため、常に泳いでいないと呼吸ができません。夜もからの活動こそ弱めていますが、とまることなく泳ぎ続けています。時速はマグロ100km、カツオ50km、サケ45km、サバ30km、ウナギ4km、カレイ1km、天敵はサメやシャチ。尾びれは高速用で筋肉が発達し、背びれ尾びれ胸びれ腹びれは、早く泳ぐのに、おじやまにならないよう、おりたためるようになっていきます。高速で泳ぐため血合いの部分が発達、背よりも腹、尾よりも頭に、近い方が脂が多くなります。漁法には、一本つりや巻き上げ漁、いたみやストレスのやや少ないはえなわ漁などがあります。

良質なたんぱく源として、筋肉、内蔵、皮膚、毛髪、血液など、からだの多くを、作っています。筋肉持久力向上、疲労回復のためのアセリン、血液、血圧を健康に保つためのタウリン、カリウム、脳の機能を高め悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールをふやすDHA等、健康を守る栄養成分が、たくさん含まれています。スタミナアップとともに、低脂肪、低カロリーで、ダイエットにぴったり、頭がよくなるとも言われています。

私にとりましては、くものくお寿司が回ってくれば、必ずゲットしたい一皿ですし、スーパーで見かけると亡父のおいしそう、うれしそう、表情が思い浮かぶ大好きな「鯖」です。

8月の行事予定

- 20日(日) 食事会(焼肉)
- 26日(土) おやつパーティー



※塩田医師の定期往診もあります。
あじさい園のホームページもご覧ください。

食事会 田原のお弁当

地域の野菜を使った田原山里弁当の散らし寿司を皆様に召し上がっていただきました。

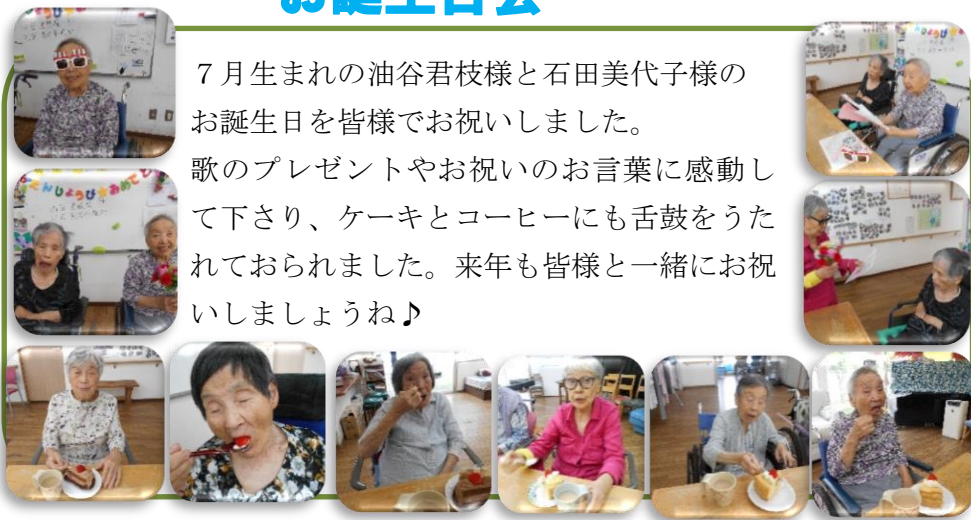
「ここのお弁当好きやねん！」と喜びのお声を頂き、あつという間に完食されました。作って下さった方々にも感謝です！



お誕生日会

7月生まれの油谷君枝様と石田美代子様のお誕生日を皆様でお祝いしました。

歌のプレゼントやお祝いのお言葉に感動して下さり、ケーキとコーヒーにも舌鼓をうたれておられました。来年も皆様と一緒に祝いしましょうね♪



皆で七夕☆三

願いを短冊に込めて記念撮影を行いました。おやつには冷たいゼリーを堪能されました。

