



令和5年8月
第223号

かけはし

ケアハウスあじさい園



URL: <http://www.ajisaien.or.jp/>

「鮪（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、高速でおよぐためには、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。夜もからだ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、おじゃまにならないよう、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、一本づりや巻き上げ漁、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ンセリン、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、くるくるとお寿司が回ってくれば、必ずゲットしたい一皿ですし、スーパードで見かけると亡父のおいしそうな、うれしそう、表情が思い浮かぶ大好きな「鮪」です。

8月行事予定

- 6(日) いどばた会
- 15(火) 訪問理美容
- 31(木) 食事会



8月6日(日) いどばた会

- ・頭の体操（計算・間違いさがし・塗り絵）
 - ・8月誕生者のお祝い
- 皆様、楽しんで下さいました。



お誕生日おめでとうございます

- A 様 (94歳)
- B 様 (86歳)
- C 様 (83歳)



《お知らせ》

◎ホールでの面会を再開します

- ・1回 10分程度で事前予約をお願いします。
- ・情勢により、再度、中止になる可能性もございますが、ご容赦ください。

