

あじさいだより



令和5年 8月号



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園

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

「鮪(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40km、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えなわ漁などあります。

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、スーパーで見かけると亡父のおいしそうな、うれしそうな、表情が思い浮かぶ大好きな「鮪」です。

☆7/7★七夕会★☆☆

数日前から少しずつ手作りした笹飾り。皆さまの思いをのせた色とりどりの短冊をたずさえて、サラサラと揺れます。お星さまにお願い事がとどきますように。



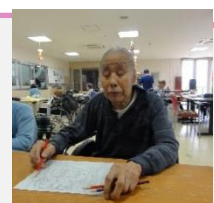
お知らせとお願い

◎ご家族面会を実施しています。

お電話にてご予約を承っております。

マスク着用にて手洗い消毒と検温の上、玄関ホール内でご面会いただけます。

1回15分程度でご協力お願い致します。



ぬりえ お好きな図柄を選ばれます。



園庭さんぽ



滑車リハビリ

8月行事予定

14日(月)喫茶 28日(月)喫茶

20日(日)お誕生日会 すいか割り大会



7月のレクリエーション風景