

令和5年  
8月号

あじさい園 ショートステイ

# ゆめあじさい

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.aiisaien.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、ビンナガマグロと、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、たくさんの

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4

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

はえなわ漁などあります。

良質なたんぱく源として、筋肉、内臓、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の、うれしそうなの、表情が思い浮かぶ

7月13日におやつパーティーを開催しました。今回はフレンチトーストにアイスと果物を添えました。程よい焦げ目がつき、甘い香りで美味しく出来上がりました。



7月7日 七夕 みんなで願い事を笹の葉にかざりました。

