

みやこ新聞

令和7年

9月号

みやこ

まだまだ暑い！

水分・塩分・糖分しか摂りません

食べ物で熱中症予防してみよう
いかにでしょうか？

○**塩分**→発汗で失われる塩分を補う



○**カリウム**→体内の水分バランスを整える



○**クエン酸**→疲労回復、食欲増進
レモン、酢、梅干

○**ビタミンB群・C**→代謝アップ、抗酸化作用



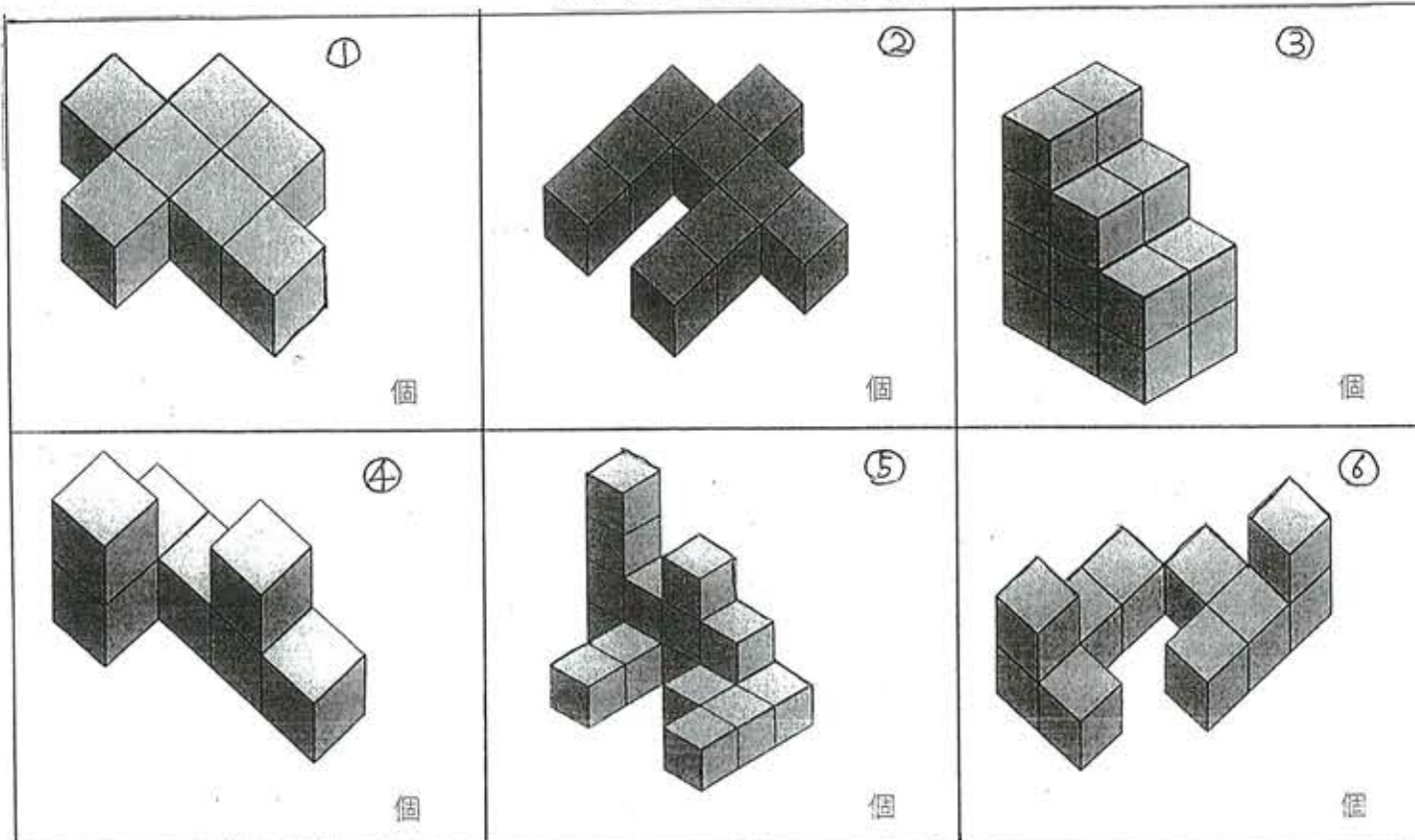
○**水分**→体温調整
冷し中華、とろふ、



070901807017010

積み木数え

積み木の数は何個あるでしょうか？



敬老の日詐欺対策の見直しを!!

基本的な対策をして電話でお金の話がきたら詐欺も疑い
個人情報やカードの暗証番号などを電話の相手に教えず、一旦
電話を切って家族や信頼できる人に相談しましょう。
相談できる人が身近にいない場合は警察相談専用電話(110)
や消費者ホットライン(188)などを利用しましょう。
不審な電話に出しまうと、詐欺師と接点ができ被害の
入口になってしまいます。不審な電話を根本
から遮断して安心安全な生活を守りましょう。



ホームページはこちら！

秋刀魚(さんま)は、秋の味覚

を代表する魚で、漢字では「秋刀魚」と書きます。

これは、秋に旬を迎え、細長く刀のような姿をしていることから名付けられました。

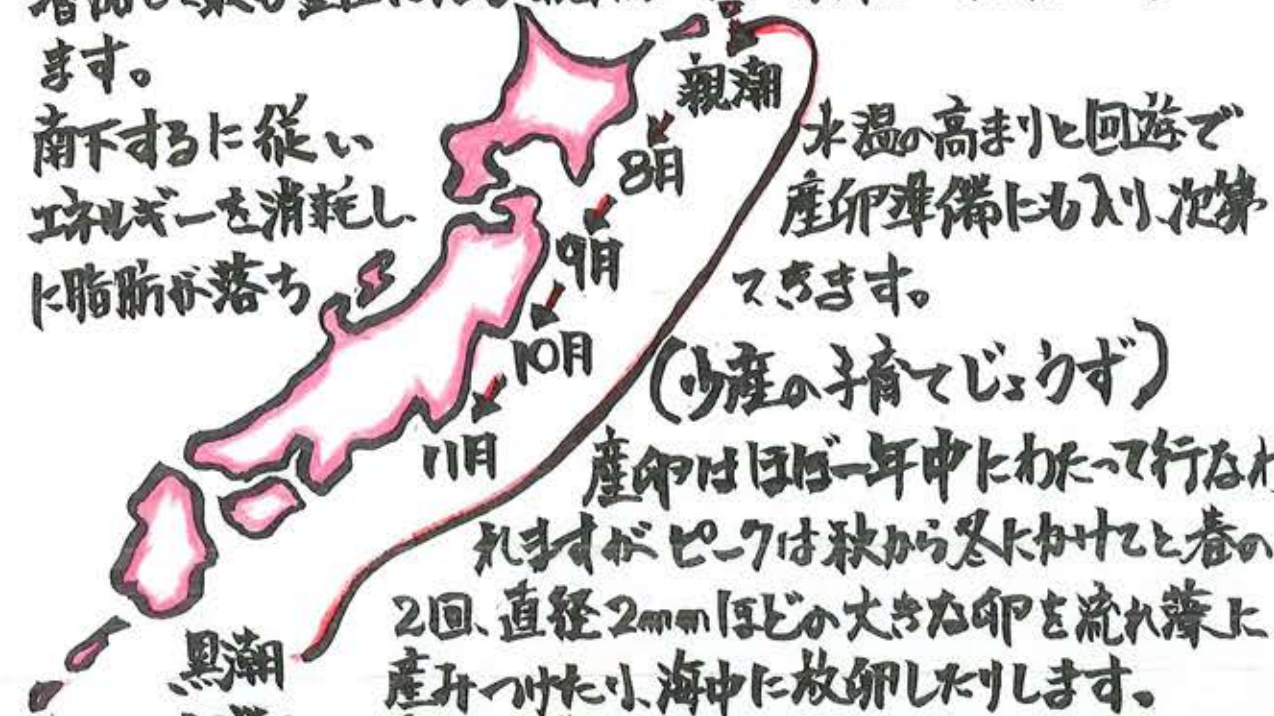
9月~10月にかけてが最も脂がのって美味しい時期とされています。

サンマの一生 (エサを求めて北上、そして南下)

サンマは日本の沖合からアメリカ沖まで、亜熱帯から亜寒帯にかけての広範囲な北太平洋の表層域に分布する魚です。

日本の漁船が漁獲するサンマは北西太平洋群に属し、黒潮周辺の海で生まれます。成長とともに北上し、初夏にエサのプランクトンが増加して最も豊富になる親潮水域に移動し、「索餌回遊」をします。

南下するに従い、エネルギーを消耗し、脂肪が落ち



サンマの卵巣には膨大な数の卵がありますが、1回の産卵数は1000~3000個、マサバの10~40万個、マイワシの3~10万個に比べると産卵数は少ないのですが、卵が大きくて栄養豊かなこと、生まれたときすでに親に似ていること、死亡率が少ないなどが特徴。



(大衆魚の中では短命)

サンマの寿命は2年くらいです。マサバの4~6年、マイワシの8年、マサバの10年などに比べると短い一生と言えるでしょう。初めの年で体長27~28cmに成長するものが現れます。あとは大きくなっても33~34cm止まりです。

(光に魅せられる習性)

8月、サンマ漁解禁を合図に魚群探知機(ソナー)など最新機器と装備した漁船は魚群を求めて出漁し、数キロの範囲の群れを的確にとらえます。サンマ漁が流行されるのは、サンマが光に集まる習性を利用して暗闇の中に集魚灯をつけ、寄り集まるサンマを一網打尽にするためです。



(新鮮なさんま)

(さんまにはどんな栄養がある?)

さんまのたんぱく質は必須アミノ酸が全て含まれた良質のたんぱく質で、カルシウムや全身の細胞に酵素を運ぶために必要な鉄など豊富。さんまの脂質には血中中性脂肪を減らしたり血栓をできにくくするドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)などの脂質酸が多く、動脈硬化や血管疾患の予防に有効とされています。

たんぱく質	細胞やホルモンなどの材料になる3大栄養素のひとつ				
カルシウム	ミネラルの一種	カルシウム	骨の材料	鉄	ミネラルの一種
ビタミンD	骨の成長と吸収		葉酸	造血作用があるビタミンBの一種	
ナイアシン	ビタミンB群に属し、エネルギー代謝の補酵素になる				
DHA	中性脂肪の低下と認知症予防効果などで注目の不飽和脂肪酸				
EPA	抗血栓作用などで注目されている不飽和脂肪酸				