



お慶棒も絶賛！ おいしい秋のさんま



秋刀魚は、読んで字の如く秋を代表する魚です。回遊魚の秋刀魚は、東海周辺の海域で生まれ北上し、8月の中旬頃に今度は北海道から南下、房総沖に来る11月頃までが産卵を控え、脂ののった美味しいさんまが味わえるそうです。また落語「目黒のさんま」では、お慶棒が忘れられないくらい美味しかったとか、獲れたて、焼きたての旬のさんまは昔から秋のうまいものの代表なんですね。今回は栄養価が高く、値段は安い国民の味方のさんまをご紹介します。

赤いネオンに誘われるさんま…やっぱりオス！

餌は問わず、光に集まる習性を利用して夜に行われるさんま漁。魚探知機などでさんまの群れを見つけたら魚探灯を点けて群れのほうへ泳みさんまを釣ります。十分に集まったところで網から隅に明かりを消し網のほうへさんまを誘導。網の上に集まったところで赤い光を向け、さんまがこの光に集まると同時に網をたぐり寄せフィッシュポンプで船の舷裏に汲み上げます。この漁法だとさんまが網に絡まってキズつくことなく、効率良く獲ることができるといわれています。実はさんまは光の中でも特に赤を好むそうですが、この習性さんまだけではなさそうですね。ちなみに産卵が近いさんまは光に寄ってこないのも獲ることが出来ないそうです。



★ 美味しいさんまの5大条件 ★

- ・姿勢が良い
身体がピンとして長く、背が青黒くハリのあるもの
- ・お腹は色白
お腹が銀白色でみずみずしくハリのあるもの
- ・目が澄んでいる
黒目の周りが透明で澄んでいるもの
- ・ポッチャリ型
ずんぐりと太めの方が脂がのっていて美味しい
- ・口元はオレンジ系
脂ののりが良いものは口先がオレンジ系の濃い黄色



DHA さんまを食べて **EPA**
いつまでも若く健康に！

健康ブームで数年前から注目されているDHA(ドコサヘン酸)とEPA(エイコサペン酸)は、高度不飽和脂肪酸と呼ばれる脂肪の成分。これらはコレステロール値を下げたり、血液の流れを正常に保つ働きがあり生活習慣病の予防にも役立つとされています。特にDHAは脳の働きや視力にも関係しており、学習機能の向上、老人性痴呆症の防止に効果があると多くの研究成果が発表されています。青魚にはこの2つがたくさん含まれ、もちろん脂ののったこの時期のさんまには、皮や内臓にまでDHAとEPAがたっぷり含まれています。

KOMIYA DENTAL NEWSLETTER 11月号



あと2か月ほどでミレニアムの幕がひかれます。「光陰矢のごとし」、閉業10周年の2000年は、殊のほかあっという間に過ぎてゆきます。「IT革命に忙しい世間に遅れじと、ドクタースタッフ共々勉強を重ね、機器類を整備しIT時代にふさわしいシステムの改良を目指してきました。

やっとそれらの成果を皆様の診療に活かすことができるようになりました。新しいシステムには、お口の中の写真やその他の検査が取り入れられています。なじみのない方法にまごつかれることもあるかと思いますが、でもよりよい治療を導くための方法とご理解ください。患者さまのご協力を得て、新しい年を新しい方法で迎えたいと願っています。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

★診療日変更のお知らせ★

- 11月25日(土) 午後休診
- 12月 9日(土) 午後矯正のみ
- 12月30日(土) 午後休診
- 12月31日(日)～1月8日(月) 年末年始休み

こみや歯科

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

☎ 03-5699-8888