



七五三



七五三の季節となりました。起源は室町時代とされており、当時は幼い子の死亡率が高かった為、3歳、5歳、7歳になると神社やお寺などへ行き、無事に成長したことへの感謝、益々の成長と幸せをお願いするようになった事が由来だそうです。また、3歳では男女共に髪を伸ばし始めるという「髪置（かみおき）の儀」、男の子の5歳は袴を着るという「袴着（はかまぎ）の儀」、女の子の7歳は着物帯を着始める「帯解（おびとき）の儀」という意味があるそうです。今年は、即位礼正殿の儀もあり女の子は十二単に人気があるとか。



カツオの旬



私達にとって身近な魚のカツオですが実は全部で5種類いるのはご存知でしょうか？
いわゆる一般的にカツオ(本カツオ)と呼ばれているもの以外にもスマカツオ・ハガツオ・マルソウダカツオ・ヒラソウダカツオとバラエティ豊か。
釣りが好きな方以外は初めて聞く名前もあるのでは？今回は一般的なカツオ(本カツオ)についてのお話をしていきます。回遊魚であるカツオはフィリピン沖から黒潮に乗って4月頃日本近海に北上してきます。この時期に獲れるカツオがよくニュースにも取り上げられる「初カツオ」です。その後エサを沢山食べながら三陸沖付近まで北上し親潮にぶつくとUターンし初秋頃から南下します。この時期に獲れるのが「戻りカツオ」。つまりカツオは旬が2回ある珍しい魚なのです。さっぱりした味わいの「初カツオ」と脂の乗った「戻りカツオ」とどちらも美味しいですが私は「戻りカツオ」が好きですね。笑
今は1年中手に入るカツオですが旬の時期を感じながら食べるとより楽しめますよ！
カツオに多く含まれる不飽和脂肪酸のDHAとEPAは魚の中でもトップクラス。そして造血作用のあるビタミンB12、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、さらに低カロリーで高タンパクですので夏バテが抜けきらない疲れた身体にもうってつけ！
ちなみに私は5種類のカツオの中でスマカツオが一番美味しいと思っています！
もし魚屋さんで見かけたら是非食べてみて下さい。

常盤 好司

—お知らせ—

◇感染予防について◇

インフルエンザの感染が拡大する季節となりました。
空気の乾燥も強くなっています。日頃から『手洗い・うがい』を励行してまいりましょう。



◇前田先生◇

出張のため **11月9日(土)** を休診とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

【11月休診日】

1日(本校創立記念日)、3日、
4日(振替休日)、10日、
17日、23日(勤労感謝の日)、24日

常盤 好司 (ときわ こうじ)

出身地：神奈川県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

