

この寿楽だよりは、当店の特別なお客様のみ限定してお送りしています。

生活雑学

魚は健康のおたすけマン

日本人はよく魚を食べる国民として知られています。近年は食事の洋風化に伴い、魚離れが進んでいるようです。しかし魚の脂には血液の流れをよくし、脳の働きを活発にする働きがあります。特に、背中の青い魚（あじ、いわし、さんま、さば など）の脂にはEPAやDHAが多く含まれています。

※EPA（エイコサペンタエン酸）

- ・血液をきれいにする。・心臓の病気になりにくい。
- ・血管の病気を防ぐ。・コレステロールを下げる。

※DHA（ドコサヘキサエン酸）

- ・脳や脳神経の発育に欠かせない。
- ・脳の働きを活発にする。

※その他

肉：たんぱく質 皮：ビタミンA、ビタミンB2
骨：カルシウム、ミネラル 血合肉：鉄分
頭・目の周辺：DHA、コラーゲン
内臓：ミネラル、EPA

新友・真友・心友・信友・親友

楽しんで自分の話を聞いてくれる友を傍らに持つことは世の中で最も有難いことの一つである。そういう友を持てれば人生は誠に楽しい!!

期間限定料理

七夕ご膳



(1日10食限定) 1,500円＋税



割烹
仕出し

寿楽

店主 甲斐田 功
(☎ 0957-53-6181)

記憶力 アップ!

人の名前がなかなか思い出せなかったり、とっさに漢字が書けなかったりして戸惑うこと、ありますよね。そんなとき、「もう歳だから物忘れするのしょうがない」とあきらめていませんか？ たしかに加齢とともに記憶力は低下しやすくなりますが、まだまだ挽回できるんです!

「いつもと同じ毎日」が記憶力低下の原因だった。加齢によって物忘れしやすくなる大きな原因が、生活に「新鮮さ」がなくなること。脳は刺激を受けないと衰えてしまうため、生活のマンネリ化が記憶力の低下を招くのです。

「刺激を与えれば、記憶力は何歳からでも高められる。」

新しい体験は脳を刺激し、これまで使われていなかった回路を活性化して、脳を成長させます。たとえば、作ったことのないレシピに挑戦したり、新しいことを始めたり、また、旅行や部屋の模様替えをしたりするのも新しい体験になり、脳を刺激します。

いろいろなことに興味を持ち積極的に取り組む気持ちが記憶力を高める基になるのです。

美しく飲むには

お酒を飲むとき、気になるのは器の持ち方です。ワイングラスは足の部分を持ちます。親指と人差し指、中指で持ち、他の指は軽く添えます。普通ワインは体温より低い温度で飲むので、温めない配慮です。小指を立てるのは上品ではありません。

日本酒の場合、男性は左手で、女性は右手で持ちます。なぜ男性は左手で持つのでしょうか。武士が刀を持つため右手を空けておいた、炭鉱で採掘するときに右手で金づちを持ち、左手にノミを持つので「ノミ手」から「飲み手」になったなどの説があります。