



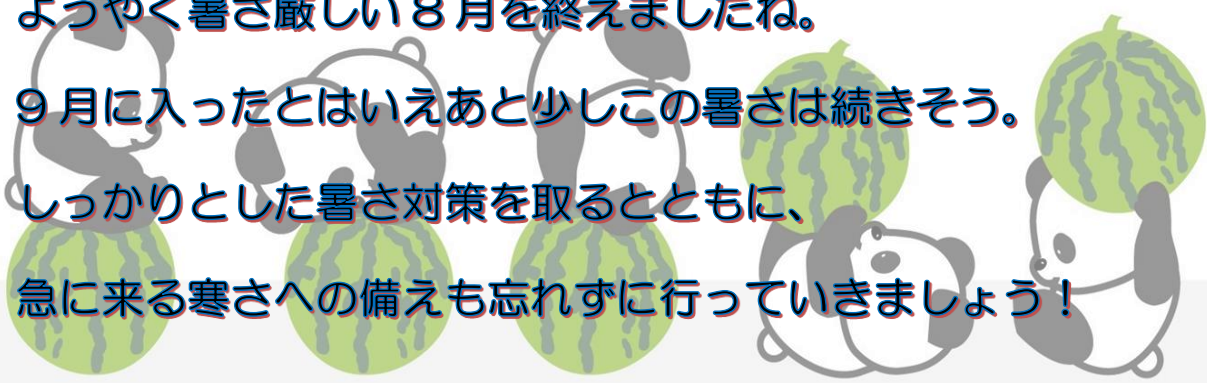
コスモ情報

ようやく暑さ厳しい8月を終えましたね。

9月に入ったとはいえあと少しこの暑さは続きそう。

しっかりとした暑さ対策を取るとともに、

急に来る寒さへの備えも忘れずに行っていきましょう！



9月といえば秋の始まりの月

夏も終わり、秋の季節がやってきます！

実りの秋、食欲の秋！そこでこの魚の

ご紹介。「秋刀魚」と書くさんまは、秋

の味覚の一つです。8月～9月になる

とだんだん脂がのり、値段が安くなつて

きます。大根おろしをかけて食べると、

さっぱりとして美味しいです。

「さんまが出ると按摩（あんま）が引

つ込む」ということわざがありますが、

さんまには栄養が豊富に含まれている

から、食べた人は元気になって按摩（あ

んま）に行かなくなる、という意味です。

ところで、さんまを食べる際の注意点で

すが、「ペンネラ」というさんまに寄生

する寄生虫がいます。ペンネラには多く

の種類がありますが、魚に寄生するのは

メスのみ。

カジキやブリなどにも寄生しています。

大量発生した年には、各地のスーパーで確認さ

れた様子ですが、水産物を出荷する前に、「寄生

虫の目視検査を行わなければならない」との規

定があります。目視漏れってことでしょうか？

なお、ヒトには寄生しませんから、気づかずに

食べてしまったとしても

大丈夫です。（文・望月）



室内空気浄化に役立つ観葉植物

サンセベリア・・・別名トラノオ（虎の尾）と呼ばれますが、NASAが発表した50種のエコプラントの中でも特に空気清浄効果が高いとされています。ホルムアルデヒド、アンモニア、クロロホルムなどの有害物質を吸収分解する効果があると言われていました。またマイナスイオンを放出し、リラクゼーション効果、目の疲れを軽減する効果もあるそうです。そしてほとんどの植物は夜間に酸素を吸収しますが、この植物は夜間に酸素を放出します。その為寝室に置くと良いそうですよ。



（文・瀧口）

