社会福祉法人 松樹会

つくしんぼ通信

令和3年　7月

発行責任者　坊　晃子
編集　山田　篤志

桃

先日、和歌山産の桃を一箱いただきました、それをきっかけに桃について少し調べてみました。

原産地

中国黄河上流の高山地帯、英名peach（ピーチ）はペルシアが語源

生産県

山梨県、福島県、長野県につづいて和歌山県は全国4位と上位で西日本では最大の産地！

特徴

山梨県　薄紅色

岡山県　白色

美味しい桃の見分け方

1. いい香り
2. 産毛あり
3. 表面にそばかす（果点）がある
4. 割れ目が左右対称
5. 割れ目が深くない

食べ頃

1. くぼみ（へた）周辺がクリーム色
2. 触るとくぼみ周りが柔らかい
3. 直前に冷やす

（食べる1～2時間前）

甘いから太りそう

間違い！桃は大昔から薬用として重用、不老長寿の果実とされている。現在も薬局で「ももクリーム」という物が売られています

効用

エネルギー代謝を助けるナイアシンを含む糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病の予防効果があるビタミンE、肌の調子を整えたり老化防止作用があるビタミンCなどビタミンが豊富です。腸内環境を整える食物繊維も豊富、コレステロールを正常化にする作用、腸内細菌を改善する作用があるペクチンさらに血圧を下げる作用があるカリウム、疲労回復効果があるクエン酸を含む

生産は大変

桃は病虫害を受けやすいナイーブな果物なので手間がかかる。これからの7～8月が最盛期。おいしい桃を見つけて食べましょう、長生きすること間違いなしです。

（吉田　祐子）

医療保険および介護保険の更新

後期高齢者医療被保険者証および介護保険負担割合証は七月三十一日で有効期限が切れます新しい証書がご家族様のお手元に届きましたら事務所までご持参いただきますようお願い申し上げます。

誕生日

六月は四名様が誕生日を迎えられました。皆様、誕生日おめでとうございます。

行事予定

7月　9日 喫茶「藤」

7月16日 買い物ツアー（代行）

7月20日 絵画サークル

7月23日 映画鑑賞会