

2020

パークアルカディア通信



10/1 (木)より



vo.126



宿泊のご予約及びお問い合わせ
ケビン村
常陸大宮市山方5858-13

2021年3月分の宿泊予約受付開始!

Tel/fax **0295-57-6630**

ケビン村基本料金

浴室なし **13,930円**

◆A(洋室)・B(和室)

浴室付 **21,470円**

◆C(和室 2階造り)・D(和室)タイプ

◆A・Bタイプ日中利用料金 3,230円

◆C・Dタイプ日中利用料金 5,330円

◆バーベキューハウス利用料金 650円

◆パターゴルフ 大人620円/小人 300円 (宿泊者割あり)



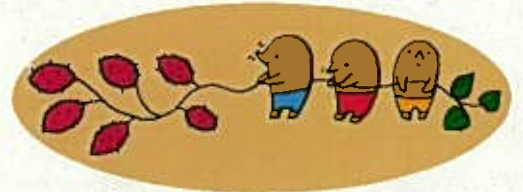
手ぶらでOK!らくらくキャンプ

全棟にトイレ、冷暖房、掘りごたつ、キッチン(調理器具・皿等)、寝具があります。

バーベキュー食材(1セット3人前3,800円)や朝食(おにぎりセット or トーストセット 各500円)を施設内のレストランで注文もできます。(要予約)

※宿泊基本料金は5名様までの価格です。

最大8名様まで宿泊可能で、1人増す毎に追加料金がかかります。



プラネタリウム館 新番組のお知らせ

Space Dreamers 宇宙兄弟 南波六太がやってきた!



上映時間

【平日】

10:00

13:30

【土・日・祝】

10:00

13:30

15:00

入館料

【個人】

大人:300円

小人:100円

幼児:50円

【団体】20名以上

大人:240円

小人:80円

幼児:40円

さあ、宇宙の話をしよう。

宇宙に関する素朴な疑問に、ムッタが宇宙飛行士ならではの視点で答えます!

上映期間 2020年12月27日(回迄)

お問い合わせ

Tel/fax **0295-57-6161**

(月曜日・第4火曜日休館)



自由工作工房

森林科学館

自然の素材を使った無料工作と有料工作ができます。

お問い合わせ

Tel/fax

0295-57-2101

(月曜日休館)

有料工作

ひのきのお箸 (100円より)

オカリナ(大・小・動物)

不思議なコースター

モコモコ砂絵のお皿

ひかるとろだんご

ウッドビーズストラップ

プラ板ストラップ

まが玉...

お問い合わせ

Tel/fax

0295-57-2101

(月曜日休館)



★10月の天体ニュース

オリオン座流星群を観よう!

オリオン座流星群は毎年10月21日頃に極大となり、秋に活躍する流星群

流星群とは、宇宙空間にある直径1mmから数cm程度のチリの粒が地球の大気に飛び込み大気と激しく衝突し、高温になってチリが気化する一方で、大気や気化したチリの成分が光を放つ現象です。

このようなチリの粒を軌道に放出しているチリの粒の集団は、それを放出した彗星の軌道に密集しています。彗星の軌道と地球の軌道が交差している場合、地球がその位置にさしかかると、チリの粒がまとめて地球の大気に飛び込んできます。地球が彗星の軌道を横切る日時は毎年ほぼ決まっていますので、毎年特定の時期に特定の流星群が出現するわけです。





レストラン山ゆりからのお知らせ

10月の山ゆりランチ



**いばらき
健康づくり支援店**
健康づくりの面から安心して
外食を楽しんでもらうために、
健康づくりを支援する取組を
している飲食店です。



きのこの炊き込み御飯 ~松茸入り~



カツオのタタキ

レンコンのはさみ揚げ ~和風あんかけ~



きのこ

- 低カロリーでヘルシー
- 食物繊維がたっぷり
- 免疫を高める
- ビタミン・ミネラルも豊富



小鉢 漬物 みそ汁 デザート ドリンクバー

かつお(鰹)

●カツオに含まれている不飽和脂肪酸(ふほうわしぼうさん)は主に、DHAとEPAになります。DHAはドコサヘキサエン酸、EPAはエイコサペンエン酸です。その含有量は魚の中でもトップクラスとされています。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血栓を予防する効果があるとされています。

●タウリンが豊富
タウリンには肝機能を高める働きがあります。



●鉄やカルシウムが豊富
鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。その中でもカツオに含まれる鉄分は、肉や魚に多く含まれるヘム鉄です。一方、非ヘム鉄は海藻や野菜の鉄分のことです。ヘム鉄は溶けやすいため吸収率は15~20%と高い数値です。一方、非ヘム鉄は逆に溶けにくい吸収しにくい鉄分で、吸収率は2~5%とされています。

●カツオは世界中の温帯から熱帯海域に分布している魚で、暖海性の外洋で回遊しながら小魚などを捕食し生息しています。日本近海では黒潮によって太平洋側を春に九州南部から北上し、秋に宮城県沖に達し、そこで親潮とぶつかるためUターンしてまた南下するという季節的な回遊をする。日本海側には少なく、ほとんどが太平洋側を回遊する。

れんこん(蓮根)

レンコンには水分が多く、主成分はほとんどがでんぷんですが、ビタミンCを非常に多く含む野菜としても知られています。厚さ約1センチでレモン1個分と同じくらいの含有量なので、レンコン約100gを摂取すれば1日に必要なビタミンCが摂れてしまいます。このビタミンCには、体内でのコラーゲン生成を助けてくれる役割があります。ウイルスを侵入させない体にしてくれるので、風邪予防にもなります。コラーゲンでは肌のハリや骨を丈夫に保ったり、二日酔いにも効果があります。ビタミンCは熱に弱いといわれていますが、レンコンの主成分であるでんぷんにはビタミンCを熱から守る働きがあり、加熱調理をしてもビタミンCが減りにくいという特色があります。レンコンとのおススメの食べ合わせは、肉や魚です。これらの動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」とれんこんを組み合わせると貧血予防や肝機能を強化する効果があるといわれています。一方、「非ヘム鉄」を含むひじきは一緒に食べることを避けた方が良いでしょう。レンコンを切ると糸を引くネバネバ成分は「ムチン」という粘性物質で粘膜を保護し、胃腸の調子を整えてくれる物質です。また、レンコンの皮には止血作用や血管収縮作用を持つといわれるポリフェノール的一种「タンニン」が含まれているので、胃潰瘍や十二指腸潰瘍への効果も期待できます。その他にも抗炎症・高殺菌作用もあるとされ、花粉症などのアレルギーにも良い食べ物としても重宝されています。

レンコンはふっくらとして太く厚みがあり、穴は大きさが軽い小さめがおすすめです。