

9/11は「たんぱく質の日」

たんぱく質は、筋肉や血液をはじめ、体のあらゆる組織を作る栄養素です。

寝たきりを防ぎ、筋肉の維持・向上するためには、体重1kgあたり1.2~1.5gのたんぱく質が必要とする研究もあるとのこと。先月と同じように体重50kgの人にあてはめてみますと、1日あたり60~70gのたんぱく質摂取が目安となります。

では、1日60~70gのたんぱく質をとるにはどうすればよいか！！

主な食品のたんぱく質含有量は次のとおりです。うまく組み合わせて目指せ60~70g！

・鶏ささみ肉 (100g) … 23.9g	・卵 (1個) … 6g
・鶏もも肉 (100g) … 25.0g	・納豆1パック (50g) … 8.3g
・牛もも肉 (100g) … 21.2g	・牛乳 (200ml) … 6.8g
・豚ロース肉 (100g) … 19.3g	・豆腐 (100g) … 6.6g
・ロースハム (1枚) … 2g	・スライスチーズ (1枚) … 3.5g

※腎不全等で治療中の方は主治医の先生と相談してくださいね！

★漢字クイズ★ 9月になってすっかり秋??? 後ろの2問は1文字シリーズ！

① 秋刀魚

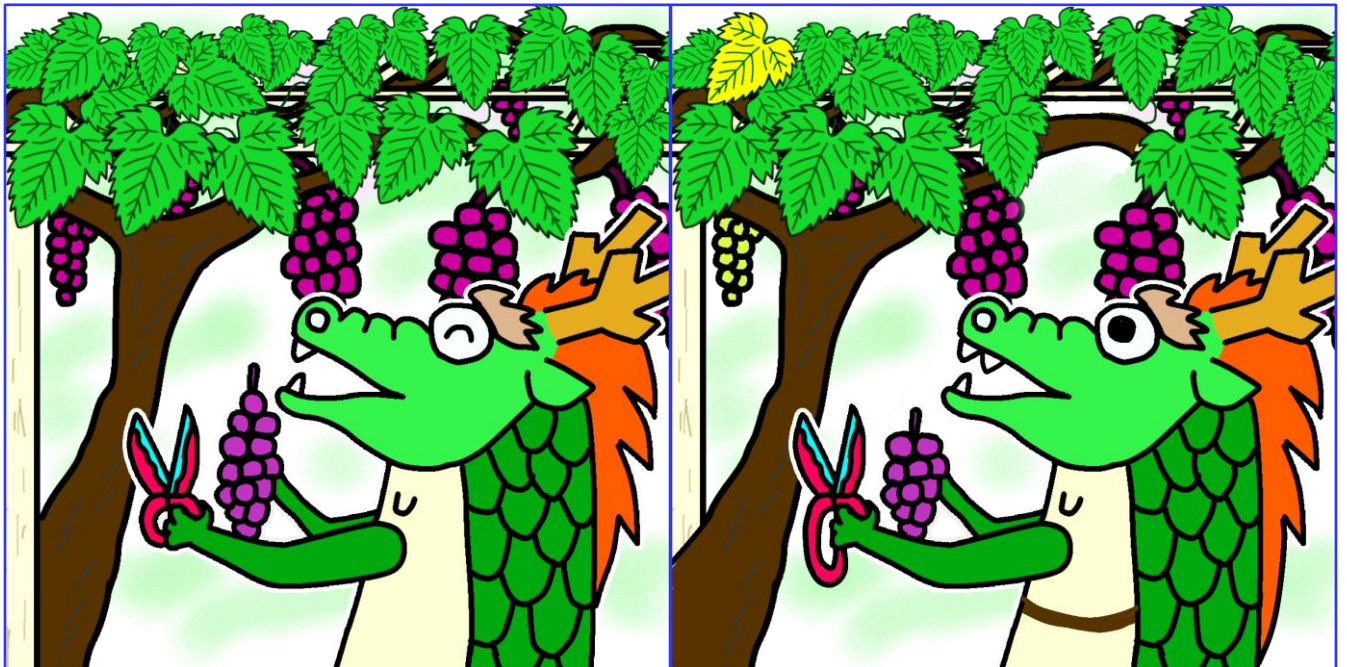
② 金木犀

③ 鶉

④ 蛸

《間違い探し》龍がぶどう狩りに出かけました。

今回も間違いは左右で10か所あります。秋の夜長にじっくり挑戦してみてくださいね！



★漢字クイズのヒント ①今年豊漁だとか！秋といえばこの魚 ②甘い香りが特徴の、オレンジ色の花 ③体長20cmほどの小さな鳥。卵は栄養豊富です。 ④涼しい時間に「カナカナカナ」と鳴くセミ

《クロスワードパズル》

カギをヒントに言葉を入れるとパズルが完成します。
A~Cに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう！

A	B	C
---	---	---

①		②	③	■	④
	■	⑤		⑥	A
⑦	⑧	■	⑨		
⑩		⑪	■		■
■	⑫		⑬		⑭
⑮			B	■	
	■	⑯			C

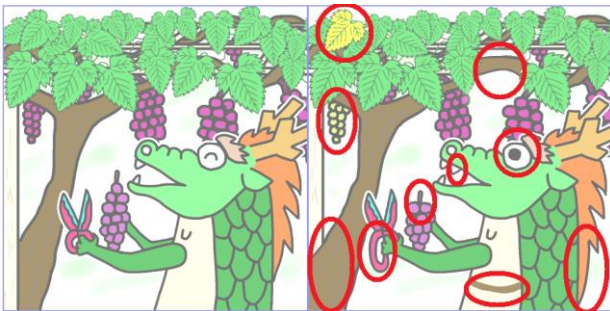
＜ヨコのカギ＞

- ①暑さ寒さも彼岸まで。彼岸花の別名は〇〇〇〇シャゲ
- ⑤2024年の中秋の名月は9月17日。「芋名月」とも言われるそうですが、何のイモ？
- ⑦かぐや姫が入っていた植物。
- ⑨あらかじめ定めた時でなく、その時々事情に応じて行うこと。ー〇〇〇ニュース、〇〇〇総会
- ⑩どうやって行こうかな。東京に行く前に横浜に寄って行こう。ー横浜〇〇〇で東京に行く
- ⑫敵がせめてきたぞ～。城にこもれ～
- ⑮ちょっとくらい手加減してくれてもいいのに。情け〇〇〇〇もないとは、まさにこのこと。
- ⑯秋の味覚の一つ。ぶどう。生産量日本一の都道府県は、〇〇〇〇県

＜タテのカギ＞

- ①栄養価に優れた、特徴的な形をしたキノコ。たんぱく質分解酵素を多く含むため、お肉は柔らかくなりますが、茶碗蒸しに入れると卵が固まりません。
- ②外国旅行に行くと悩まされることも
- ③物事に余裕があること。「〇〇〇世代」なんて言葉も
- ④大文字⇔〇〇〇
- ⑥生きているうちに家督を譲ること。
- ⑧9月の祝日は秋分の日と〇〇〇〇の日
- ⑪勇気のある人。ファンタジーの世界では魔王を倒しに行くことが多いです
- ⑬そこをどけ！〇〇〇をするな！
- ⑭輪島塗、会津塗、山中塗などに用いられる塗料。鎌倉彫の塗りに使われます。
- ⑮太陽が沈んでから、また昇るまでの時間のこと。秋分の日を過ぎると、冬至まで少しずつ長くなっていきます

まちがい探しの答え



クロスワードパズルの答え：
「モヤシ」

マ	ン	ジ	ユ	■	コ
イ	■	サ	ト	イ	モ
タ	ケ	■	リ	ン	ジ
ケ	イ	ユ	■	キ	■
■	ロ	ウ	ジ	ヨ	ウ
ヨ	ウ	シ	ヤ	■	ル
ル	■	ヤ	マ	ナ	シ

漢字クイズの答え ①さんま
②きんもくせい ③うずら ④ひぐらし

あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成
- ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

お気軽にご相談ください！



★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子