



納豆を食べて熱中症予防！

7月10日は「納豆」の日。特に東日本、関東圏で食べる人が多い納豆ですが、納豆の日を制定したのは関西納豆工業協同組合だとか。関西圏での普及を目指して制定したそうです。

さて、その納豆。日本の生んだスーパーフードとも言われますが、何がそんなに凄いのか！

- ・納豆にはなんと、5大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル）がすべてバランスよく含まれています
- ・ビタミンが豊富！疲労回復に役立つビタミンB1や、身体を作る助けになるビタミンB2などが豊富に含まれています
- ・ネバネバ成分が腸内環境を整え、消化吸収を助けます

納豆菌は50度以上で弱まってしまいますので、納豆ご飯にする場合、アツアツすぎるご飯は要注意。できれば常温以下で召し上がり、納豆パワーを活かしてくださいね！

★注意★

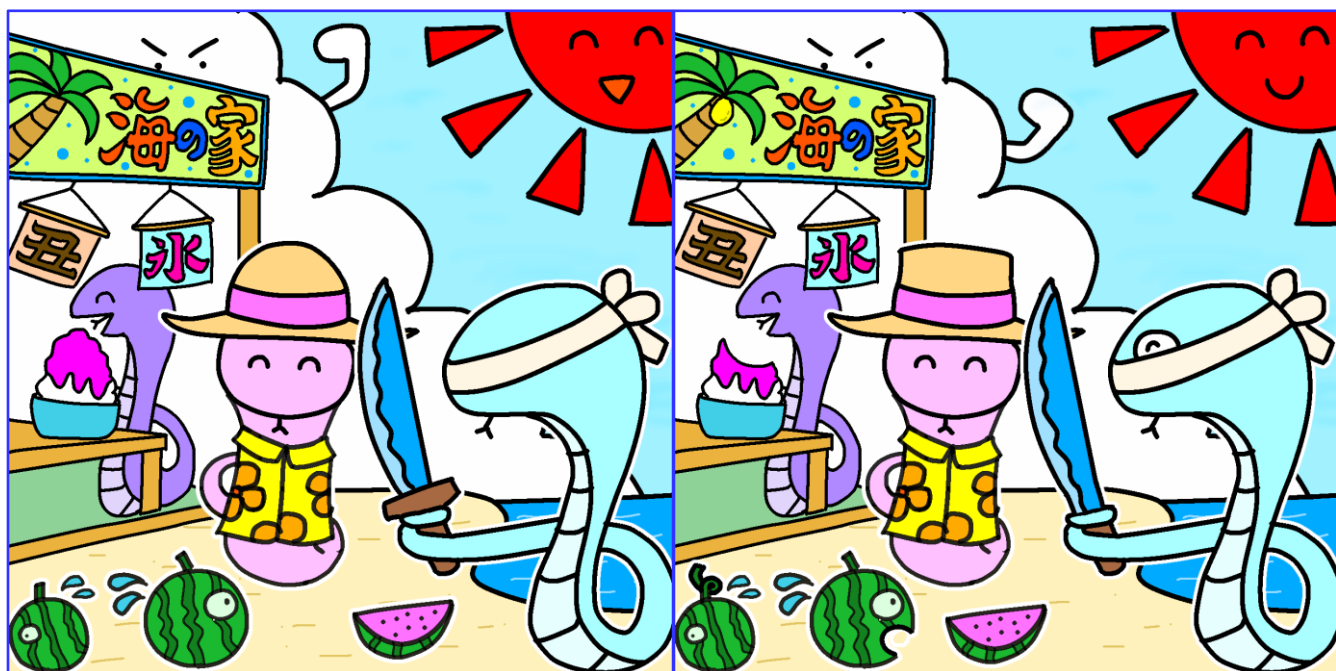
栄養豊富な納豆ですが、ビタミンKも多く含まれているため「ワーファリン」を服用している方は残念ながら食べることができません。痛風、腎臓病の方も医師と相談し、食べすぎに注意してくださいね

★漢字クイズ★ 今回は「楽器」の当て字シリーズ。想像できたら読めるかも！？

- ① 白鳴琴 ② 洋琴 ③ 提琴 ④ 三角鉄

《間違い探し》夏到来！海水浴場でスイカ割をしています

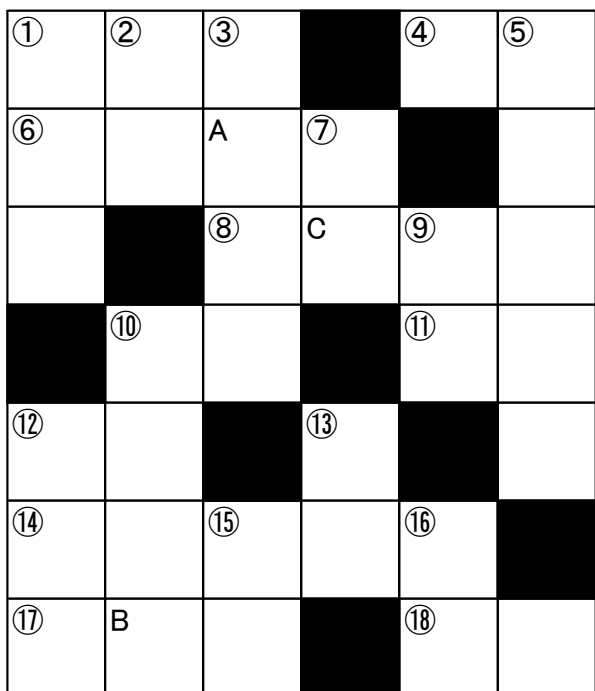
今回も左右で違いが10か所あります。じっくり探してみてくださいね♪



★漢字クイズのヒント ①蓋を開けると自動で音楽が鳴ります ②白と黒の鍵盤が88あります ③オーケストラの花形。コンサートマスターが使う楽器 ④金属の棒で叩いて使います。小学校から馴染みがあるかも

《クロスワードパズル》 A～Cのマスに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう!?カギをヒントにパズルを完成させましょう!

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



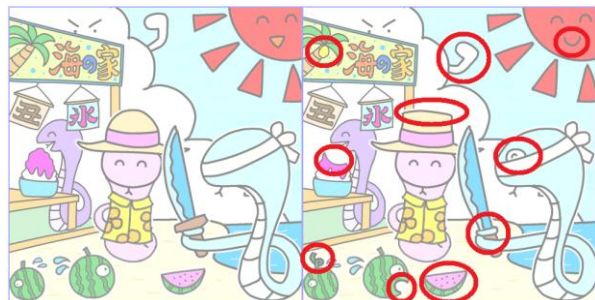
＜ヨコのカギ＞

- ①7月1日から始まる日本三大祭りの一つ「祇園祭」。京都にある〇〇〇神社の祭礼です
- ④亀の〇〇より年の〇〇
- ⑥その人が亡くなってからずっと後の子孫。一徳川家の〇〇〇〇
- ⑧下手に手を出すと大損をすることも!?—〇〇〇〇取引
- ⑩伸る（のる）か〇〇かの大勝負!
- ⑪ドストエフスキーの長編小説。「〇〇と罰」
- ⑫雨がたくさん降ること。降らないのは「少雨」
- ⑭ハワイ王国初代国王。〇〇〇〇〇1世。「その名も偉大なハメハメハ」ではありません
- ⑰古きをたずねて新しきを知る—〇〇〇知新
- ⑱難しく言うと「米飯などと主に魚介類を組み合わせた和食」。「握り」が代表的ですが、「巻き」、「押し」、「ちらし」などなど色々あります

＜タテのカギ＞

- ①6月から8月頃に北海道や東北などで吹く北東の風。冷害をもたらします
- ②〇〇束、〇〇入れ、表〇〇。共通して入る言葉は?
- ③7月は英語で「July（ジュライ）」。
古代ローマの英雄、ユリウス・〇〇〇〇の誕生月に由来します
- ⑤7月16日は駅弁記念日。日本で最初に駅弁が販売された駅は〇〇〇〇〇駅
- ⑦深呼吸をしましょう。大きく〇〇を吸って～
- ⑨動物の内臓。「ホルモン」とも呼ばれます
- ⑩7月7日は七夕。平安時代から食べる風習があるとか。夏の風物詩 一流し〇〇〇〇
- ⑫日本一高い山は富士山。日本一登山客が多い山は〇〇〇山
- ⑬山形のブランド米の一つ 一つや〇〇
- ⑮物を入れる容器。大抵は四角形
- ⑯梅雨明け後が見頃。地下茎は食用になります

まちがい探しの答え



クロスワードパズルの答え：
「エンキ」

ヤ	サ	カ	コ	ウ
マ	ツ	エ	イ	ツ
セ	ソ	サ	キ	モ
タ	ウ	ヒ	ツ	ミ
カ	メ	ハ	メ	ハ
オ	ン	コ	ス	シ

漢字クイズの答え

①オルゴール

②ピアノ ③バイオリン ④トライアングル

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