



## 8月31日は「野菜の日」

8月31日は「8(や)」「3(さ)」「1(い)」の語呂あわせで野菜の日。食事はバランスよく、と言われますが、どれをどれだけ摂れば良いのでしょうか。そんな疑問を抱いたあなたは偉い！なんとびっくり、**1日に摂る野菜の目安は350g!** そう言われてもピンと来ませんよね。350gってどれくらい？と、調べてみましたところ、**なんとキュウリ3.5本分!!!**



朝、昼、晩とキュウリをかじってもまだ足りない。そんな無茶な、と思うところ、野菜は加熱すると小さくなりますので、目安は「**小鉢・小皿で5杯分**」だそう。ほうれん草なら小鉢1杯、カボチャの煮物なら小鉢に収まる2切れ程度で70gになるそうですよ。ただし、キャベツ、大根、カブなどのように加熱するとビタミンCなどが失われやすい野菜もありますので気を付けてくださいね。

また、**腎臓病や透析などでカリウムの制限がある人は生野菜や果物の摂り過ぎに注意が必要です。** お医者さんとよく相談して召し上がってくださいね！

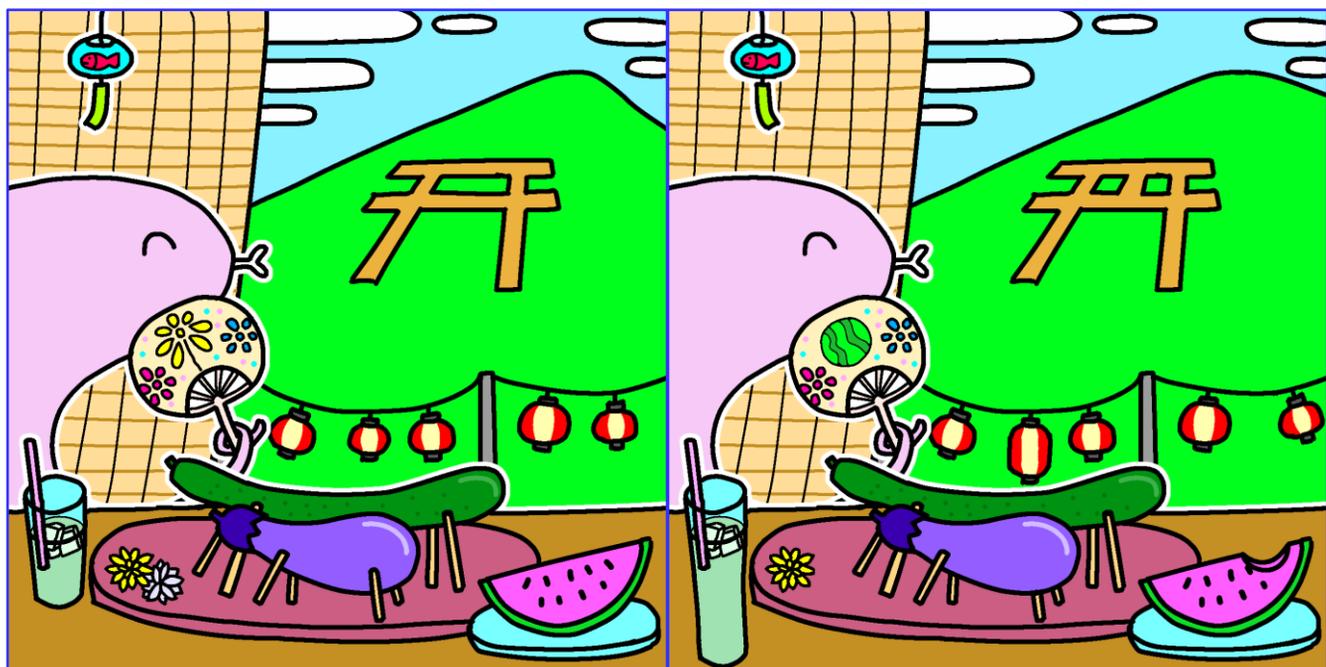
★栄養を無駄にしない  
加熱方法★  
・加熱時間を短くする  
・茹でるより蒸す  
(または電子レンジ)

★漢字クイズ★ 今回は夏の虫シリーズ。今年は暑すぎて虫も大変！？

- ① **蝉**      ② **甲虫**      ③ **水黽**      ④ **蜉蝣**

《間違い探し》送り火前に涼を取っているのかな。

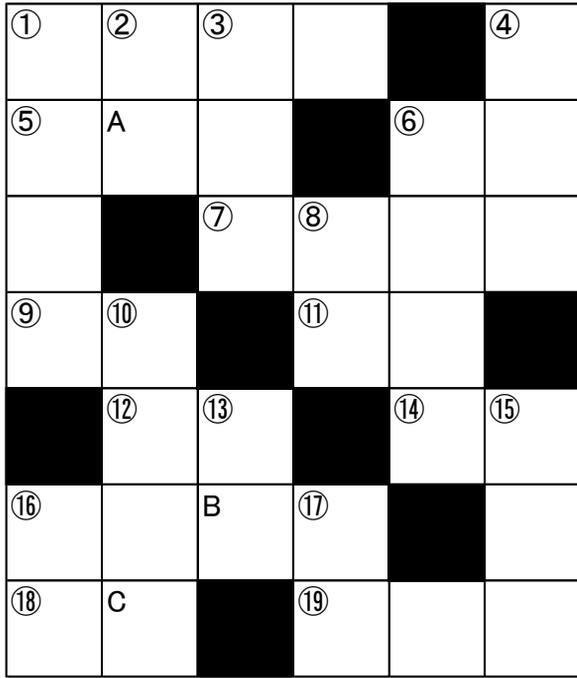
今回も左右で違いが10か所あります。じっくり探してみてくださいね♪



★漢字クイズのヒント ①鳴くのはオスだけ！地中で過ごす時間のほうが長い昆虫 ②オスには大きな角があります。昆虫の王様とも ③水の上をスイスイ移動します ④成虫の寿命が非常に短く、はかなさの例えにも

《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＞

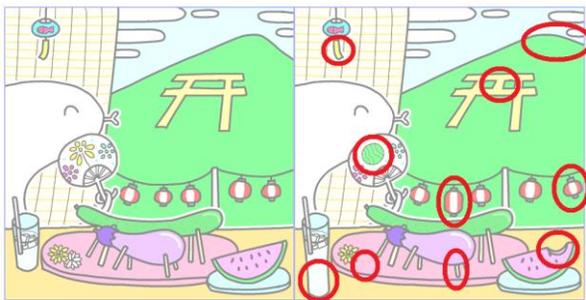
- ①夏の風物詩の一つ、高校野球。夏の甲子園の大会歌は「〇〇〇〇は君に輝く」。古関裕而作曲で知られています
- ⑤太陽系第6番惑星。輪っかがあります
- ⑥早起きは三文の〇〇
- ⑦ふるさと。生まれ故郷
- ⑨早く成熟する稲の品種。遅い品種は「晩稲（おくて）」、中間は「中稲（なかて）」
- ⑪自分がいる地位、立場のこと。一〇〇を固める
- ⑫馬に乗って戦う人。英語だと「ナイト」
- ⑭どんな人でも多少の癖はあるという意味のことわざ。一無くて七〇〇
- ⑯8月15日は終戦の日。1945年、日本は〇〇〇〇宣言を受諾し、戦争が終わりました
- ⑰辞める意志。一〇〇を表明する
- ⑱カタクチイワシなどの稚魚。生だと半透明。ゆでると白くなります

＜タテのカギ＞

- ①夏の風物詩の一つ、花火大会。日本で最も観客動員数の多い花火大会は〇〇〇〇区花火大会
- ②〇〇神宮、〇〇エビ、〇〇うどん
- ③暑い夏に目撃できると背筋が冷えるかも?怪しい現象。一〇〇〇現象
- ④お盆のはじめにご先祖様の霊を迎えるために焚くのは「迎え火」。お盆の終わりに焚くのは「〇〇〇火」

- ⑥8月21日は「女子大生の日」。1913年、日本初の女子大生が誕生した大学は現在の〇〇〇〇大学
- ⑧何が起きるか前もって知ること。一〇〇能力
- ⑩背骨のこと
- ⑬胞子によって繁殖する植物。漢字で書くと「羊歯」
- ⑮あおぐための道具。扇子
- ⑯ネガ⇒〇〇
- ⑰飛んで火に入る夏の〇〇

まちがい探しの答え



クロスワードパズルの答え：  
「セダイ」

エ	イ	カ	ン	■	オ
ド	セ	イ	■	ト	ク
ガ	■	キ	ヨ	ウ	リ
ワ	セ	■	チ	ホ	■
■	キ	シ	■	ク	セ
ポ	ツ	ダ	ム	■	ン
ジ	イ	■	シ	ラ	ス

漢字クイズの答え

- ①せみ
- ②かぶとむし
- ③あめんぼ
- ④かげろう



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