

# 元気になろう会通信

第8号



暑さが増してきましたね。広報ごてんば7月20日号の記事に熱中症対策が掲載されているので参考にして、暑さと上手に付き合ひましょう。

## 1日にこれだけは食べましょう

熱中症や脱水、夏バテなどの不調が起こりやすい時期、毎日の食事で体調を整えましょう。まずは主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を適量食べるため、量の目安が簡単にわかる「手ばかり栄養法」をご紹介します。

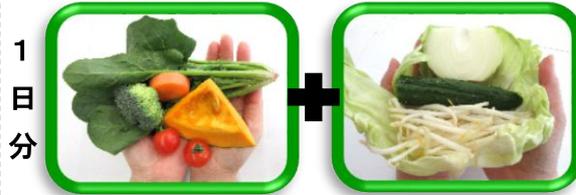
### 主食 (ご飯・パン・麺類)

1食に1つ、  
両手にのる程度を  
選んでとりましょう



### 副菜 (野菜・きのこ・海藻)

1食に両手1杯分、  
いろいろな種類を合わせて  
とるようにしましょう



緑黄色野菜

淡色野菜



1  
日  
分

1  
食  
分

### 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

1食に手のひらにのる程度、  
毎食できれば違う食材から  
とりましょう



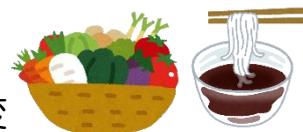
### 果物

1日に片手にのる程度、とるようにしましょう



## 食事雑学クイズ

答えと解説は裏面



第1問 江戸時代の初めまではそうめんを食べるのがとても大変だったそうです。それはいったいなぜでしょう

①ボロボロ切れた ②長さが2mあった ③固くて噛めない

答え

第2問 次のうち、緑黄色野菜ではない淡色野菜はどれでしょう

①にんじん ②たまねぎ ③モロヘイヤ

答え

# 食事雑学のクイズ 答えと解説



第1問

答え ②



江戸時代初めごろまで、そうめんは2mの長さがあったので、とても苦労して食べていたそうです。ちなみにそうめんは油を塗って少しずつ細く長く引きのばして竿に干してつくります。

第2問

答え ②



「緑黄色野菜」とは、100gの中にβ-カロテンなどが豊富に含まれている野菜です。野菜の特徴は、にんじんやカボチャのように、中身までしっかり色がついていることです。(ほうれん草、小松菜、ニンジン、ブロッコリー、インゲン等)

「淡色野菜」はビタミンCや食物繊維を多く含んでいたり、たまねぎのように免疫力を高める栄養成分を含んでいたりします。(キャベツ、大根、きゅうり等)

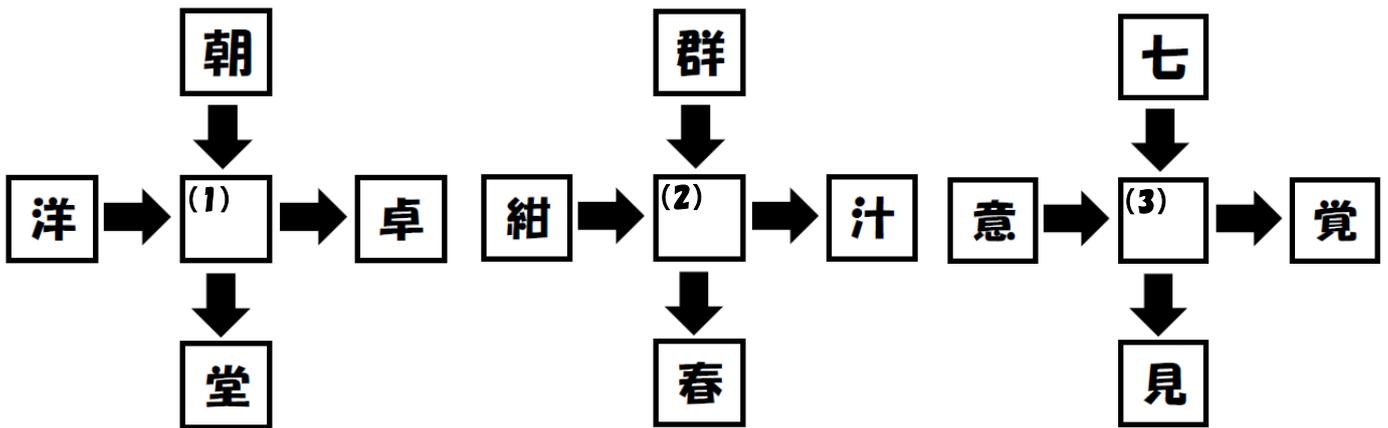
野菜によって含まれる栄養成分が違うので色々な種類の野菜を食べるようにしましょう。

## 楽しく脳トシ! 答えは1番下に逆さにあります

上下左右にある漢字を組み合わせ、二字熟語を作ります。空いているマスに入る漢字をリストから選びましょう。最後にリストに残った漢字を並べ替えた熟語が答えです。

リスト

食 無 感 青 量 味



## 早口ことばに再び挑戦!

口の動きが良くなるとお食事もおいしく感じられます。口の動きを意識してゆっくり大きな声で言ったり、早口で3回繰り返して言ってみましょう。

あや おや あやま

「お綾や親にお謝り

あや ゆや い やおや い

お綾やお湯屋に行くと八百屋にお言い」