

Happyわかさ生活

ハッピー

え~っと、あれあれ!版



あなたから始まる次代への健康物語

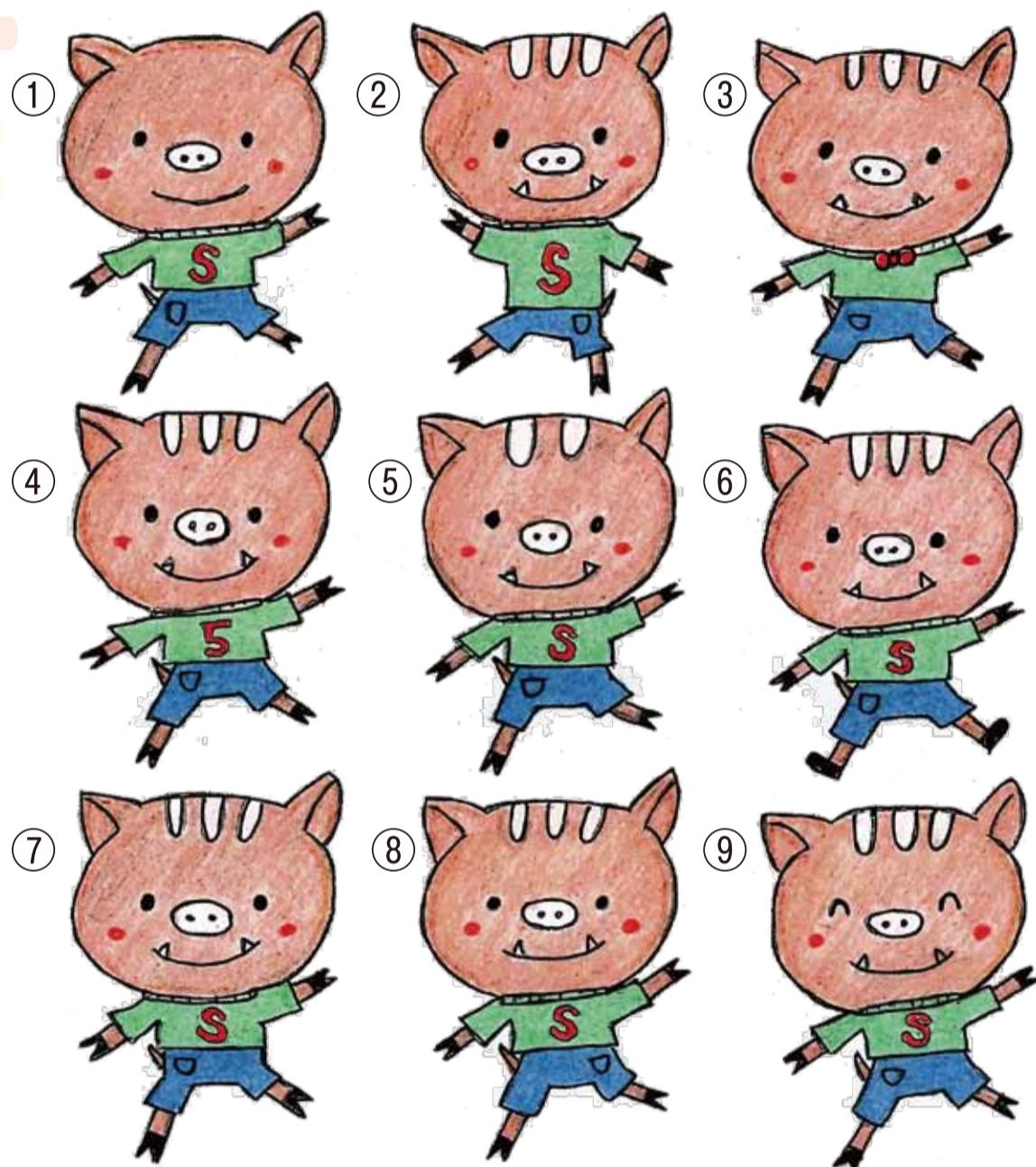
わかさ生活®

株式会社わかさ生活
「Happyわかさ生活」編集室
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22

お客様に大好評の「Happyわかさ生活 え~っと、あれあれ!版」をお届けいたします。
ぜひ日々の生活の中でお役立てください。

Q1

絵さがしクイズ



①～⑨の中から、
イノシシのしんちゃんを見つけてね。
何番のイラストが下の
イノシシのしんちゃんと
同じでしょか?

材料(2人分)

さば缶(水煮)…1缶 めんつゆ…大さじ1
大根…200g おろししょうが
酒…50cc …小さじ1/2
ねぎ…適量

1. 大根を3cmの輪切りにする
2. 鍋に大根、さば缶、酒、めんつゆ、おろししょうがを入れて蓋をし、弱火で20分煮る
3. 器に盛り付け、ねぎをトッピングする

がんばれ受験生!! 【時短】さば大根

み作つ
て編集室西原が
ました!



もうすぐ受験シーズン到来!!
頭に良いとされるDHAが豊富に
含まれるさば大根を食べて
頑張る受験生を
応援しましょう!

監修 株式会社わかさ生活 管理栄養士 松田奈子
まつだなこ



あたまいきいば
レシピ

Q2

二者択一クイズ

1 どちらが寒い? (年間平均気温)

B 北極
A 南極

2 シロアリはアリの仲間?

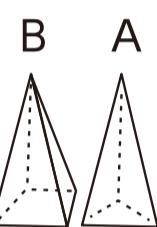
A 仲間
B 仲間ではない
A 摘度
B 摘出

答

答

答

4 真上から見たときに四角になるのはどっち?



5 スイカ割りの時、真っ直ぐに歩けないのは?

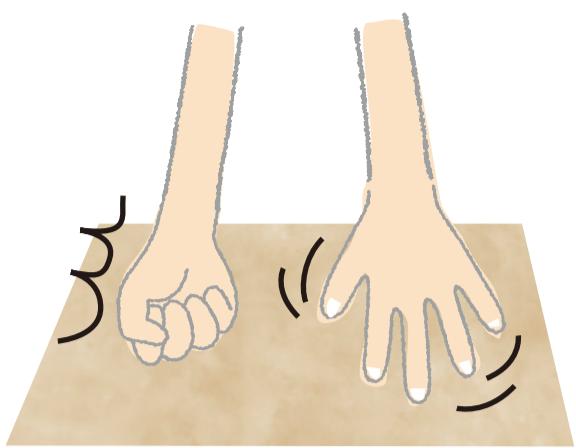
A 目隠しをしているから
B 人間の体は左右が同じにできていないから

答

答

「その場で簡単! エクササイズ」

脳トレエクササイズ



3

2

1

机の上に両手を出し、右手で握りこぶしを作り机の上でトントンと叩きながら左手のヒラで机を撫でてみましょう。声に出して10回、数えます。次は、左右の手を交代してチャレンジしてみましょう。

同じ動きを机なしで（空中で）やってみましょう。

少しずつスピードアップしましょう。



ロスマリン酸が多く含まれるシソ科ハーブ類のスペアミント

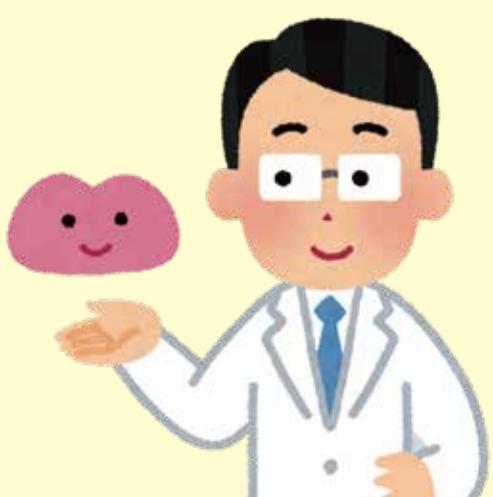
あたまのコラム

アルツハイマー型認知症の予防に「ロスマリン酸」

内閣府によると、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています（高齢者の健康・福祉平成29年版高齢社会白書（概要版））。

そんな状況の打開に期待されている成分がスペアミント、レモンバーム、ローズマリー、シソ等のハーブ類にく含まれているポリフェノールの一種「ロスマリン酸」です。

「ロスマリン酸」は、アルツハイマー型認知症の原因とされる「アミロイド線維（老人斑の原因）」の形成を抑制したり、すでに形成されたアミロイド線維を分解する効果があることがわかっています。（参考・ロスマリン酸研究会）また、前頭葉の働きに関する神経伝達物質・アセチルコリンの減少を抑えることでアルツハイマー型認知症の予防に効果があることが期待されています。さらに、集中力や意欲に関する神経伝達物質・ドーパミンの量を増やす働きも知られています。学習や記憶、物事への意欲、集中力の低下などの老化現象は加齢による神経伝達物質の減少が関わっているため、その対策にも「ロスマリン酸」は期待されています。



「あたま」のいろは

「継続して摂りたい、身近なブレインフード③」

今回は、豆腐、納豆、おから、きな粉などの大豆製品に多いレシチンの働きをご紹介します。

レシチンは脳や神経組織に多く存在し、記憶力や学習機能の向上が期待される成分です。レシチンの30%が脳に存在しているといわれ脳細胞の活動を支える重要な成分です。また記憶や認知能力に関する神経伝達物質のアセチルコリンの材料になります。

アセチルコリンが不足は記憶力の低下や物忘れの原因と言われています。

人間の細胞は20歳を過ぎるころから1日2万～3万個のペースで死滅していく脳細胞の破壊や減少も同様に起ります。脳の健康には脳の材料のひとつであるたんぱく質も必要であり、良質なたんぱく質源である大豆製品は脳の老化予防にも非常に重要な食品といえます。

レシチンをもっと知りたい方は「わかさの秘密」を検索

例題)

健	最
康	高

漢字を並び替えて八組の二字熟語を完成させよう!
※漢字は一回のみ使用してください。

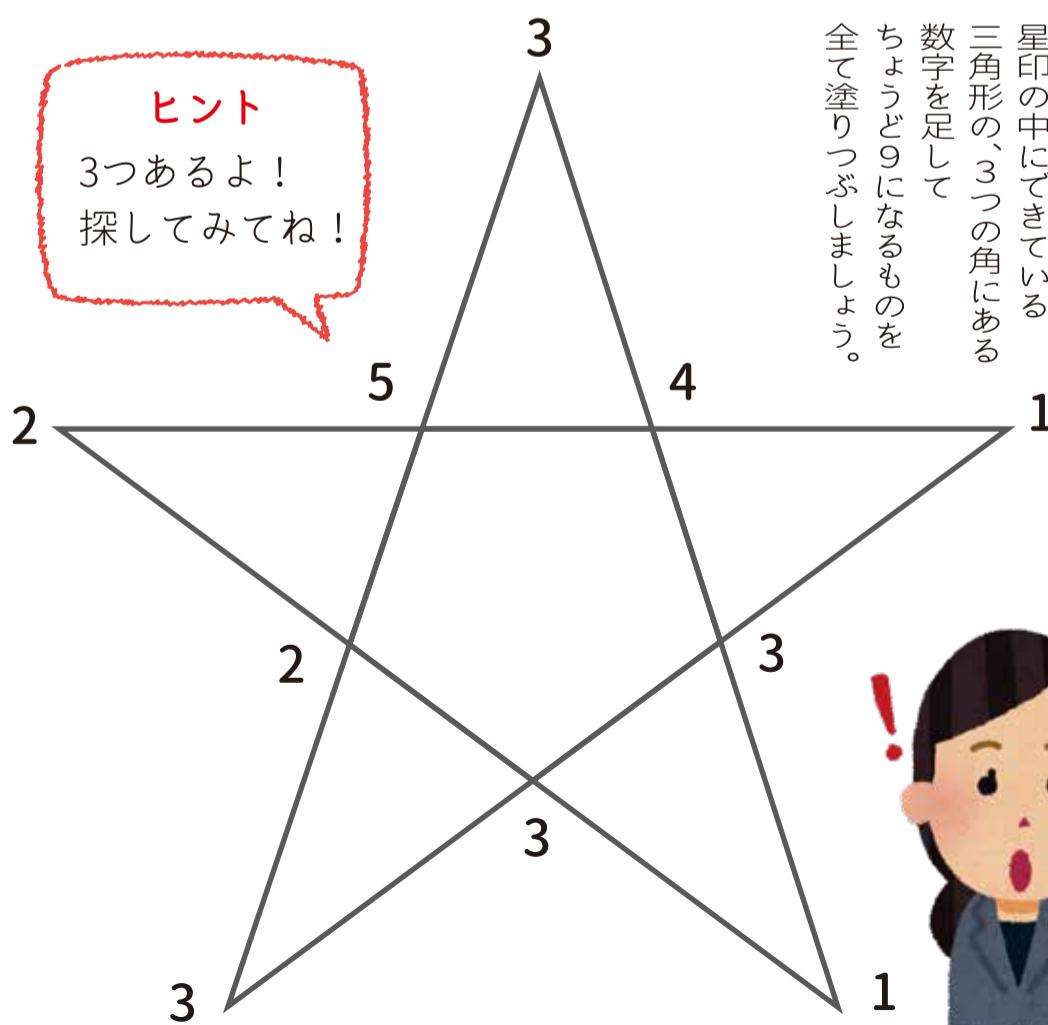
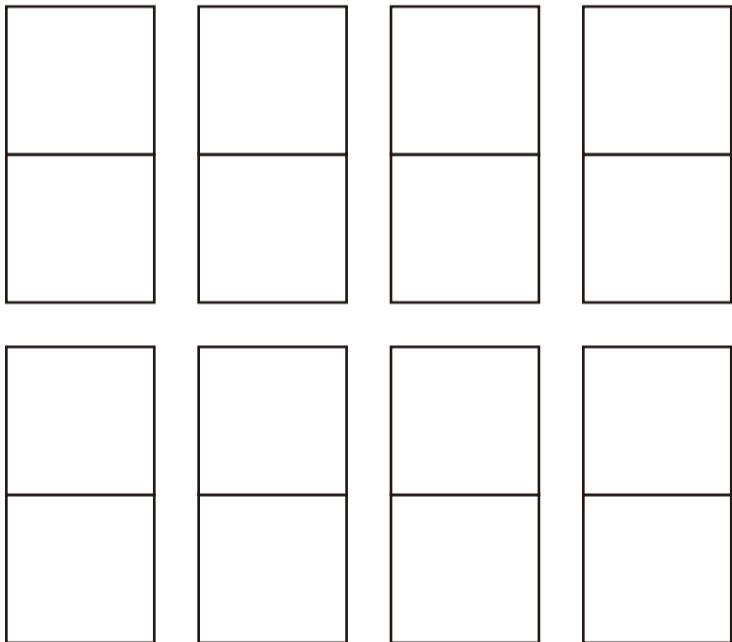
Q3

二字熟語パズル

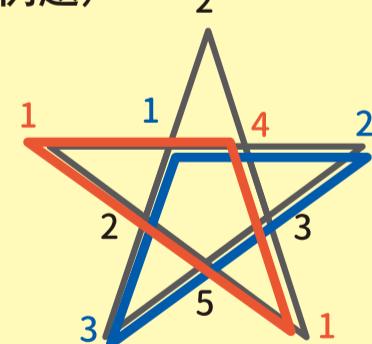
屈	理	来	猛
想	霸	勝	志
勇	制	敵	不
鬪	強	常	未



答



例題)

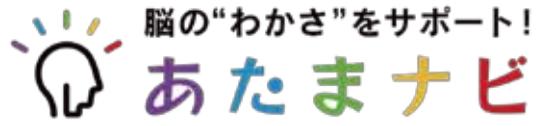


星印の中にできている
三角形の、3つの角の数字を
足してちょうど6になるもの
を全て塗りつぶす場合

$$1+2+3=6$$

$$4+1+1=6$$

脳の「わかさ」をサポートする情報サイト



- 日本で唯一!
「頭之宮」と名付く神社
- テレビやスマホが脳をダメにする!?
- 物忘れ対策に!
チャレンジしてみよう!



毎週続々、記事更新!

あたまナビ 検索



あたまナビURL <https://atamanavi.jp>

あとだしジャンケンゲームも楽しめます♪

プレゼントクイズ 言葉探しパズル

応募方法

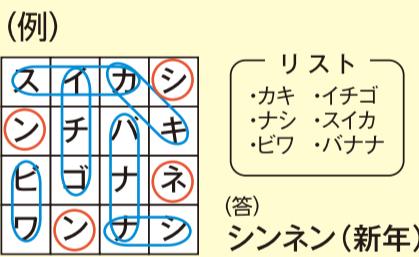
右記のリストの言葉を表の中から探し、○で囲っていってください。

言葉はタテ↓ヨコ→ナナメ↖↙4方向に一直線に並んでいます。

余った文字を表の上から順番に並べると何の言葉になるでしょう？

ハ	ス	ロ	イ	チ	ヨ	ウ
イ	モ	イ	チ	ゴ	ス	メ
ビ	モ	マ	セ	ン	ブ	リ
ス	ペ	ア	ミ	ン	ト	リ
カ	ン	シ	ク	ラ	メ	ン
ス	ギ	タ	イ	ム	バ	サ
ユ	リ	バ	ン	ラ	キ	ク

リスト
・ウメ
・キク
・スギ
・ハス
・バラ
・ユリ
・イチゴ
・スモモ
・タイム
・アシタバ
・イチョウ
・スイセン
・センブリ
・シクラメン
・スペアミント
・ハイビスカス



表の上から
余った文字を
並べてね

答

--	--	--	--	--	--	--

- ①「言葉探しパズル」の答え
 - ②郵便番号・ご住所
 - ③お名前・生年月日
 - ④お電話番号
 - ⑤メールアドレス
 - ⑥『Happyわかさ生活』について
ご意見・ご感想や今後の要望を
お寄せください。
- (例) ○○○のクイズが良かった
○○○の記事が役に立ちました
○○○の情報を掲載してほしい
など

600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22

Happy わかさ生活
「え~っと、あれあれ!」
クイズ Vol.2係

郵便ハガキの裏面に切手と宛名を貼り、必要事項を記入の上、お送りください。皆様のお声をお待ちしております。

応募締切 2019年2月15日(金)
当日消印有効



クイズ正解者のうち抽選で1,000名様にプレゼント!

右記ハガキ裏面①～⑥の必要事項をご記入の上、郵便ハガキでご応募ください。クイズ正解者の中から抽選で1,000名様にブルブルくんマスクコットをプレゼント!

ご提供いただいた個人情報はより良いサービスを提供するために社内においてのみ活用し、ご本人の同意を得た範囲以外では利用いたしません。また、そのための措置を講じます。当社からご本人に有益と思われるサービス、催事、イベントや商品の情報を電子メールや郵便物にて送らせていただく場合がございますが、お申し出があればこのように情報の送付を中止いたします。

クイズの答え

(Q1) ⑦

(Q2) 1.A 2.A 3.A 4.B 5.B

(Q3) 未来・理想・常勝・闘志・
制覇・勇猛・強敵・不屈

(Q4)



わかさ生活
あたまナビ担当



こんにちわ♪
今月は、身近で起きたおかしな
話をご紹介します。
「いつも河村さんは『あれ
れ』だけやん!」「あれどこ置
いた?」「えうつと、あれなん
やつたつけ?!」「えうつと、あれなん
やつたつけ?!」「えうつと、あれなん
やつたつけ?!」
たるよ。今回編集後記を書くにあ
たり、そんなことを話す周りの職
場仲間たち。どうやら自分自身で
は気づいてない『あれあれ!』だ
と発覚しました!(笑)
みんなも、もしかしたら気づ
いてない『あれあれ!』予備軍か
もしれませんよ。将来に向けて物
忘れしないように「あたまナビ」
とあらためて思いました。「あたまナビ」
を飲み続けていかないと!
リ」を飲み続けていかないと!
みんなも毎日の健康にH a p
pyわかさ生活をお役立て
れば幸いです。

編集後記

「Happyわかさ生活 え~っと、あれあれ!版」は環境に配慮して古紙を含んだ用紙を使用しています。