



Happyわかさ生活

え~っと、あれあれ!版

厳しい寒さが続いますが、皆様はお変わりなくお過ごですか。
今月も「Happyわかさ生活 え~っと、あれあれ!版」をお届けします。
ぜひ日々の生活の中でお役立てください。



鬼は外へ
福は内へ

上



Q1

まちがいさがしクイズ

上下の絵を見比べて間違いを5つさがしてね。

(印刷のかすれは除きます。)

下



節分には、炒り大豆を使います。
(地域によって異なります)
豆まきをした後は、一年の厄除けを願い、
自分の年齢よりも一個多くの豆を食べましょう。
また、豆には食べると「健康(マメ)になる」という意味もあります。

材料(2人分)

白菜(包み用)…4~8枚
(小さい葉は2枚で包む)

A 豚ひき肉…100g
ね コンソメ(顆粒)…小さじ1/4
A 塩・こしょう…少々

B 白菜…40g
玉ねぎ(みじん切り)…20g
卵…1/2個
B パン粉…小さじ2
牛乳…20cc

スライスチーズ…2枚
(溶けるタイプ)

C 水…140cc
C コンソメ(顆粒)…小さじ1/2
ホワイトソース(市販)…50g
塩・こしょう…少々

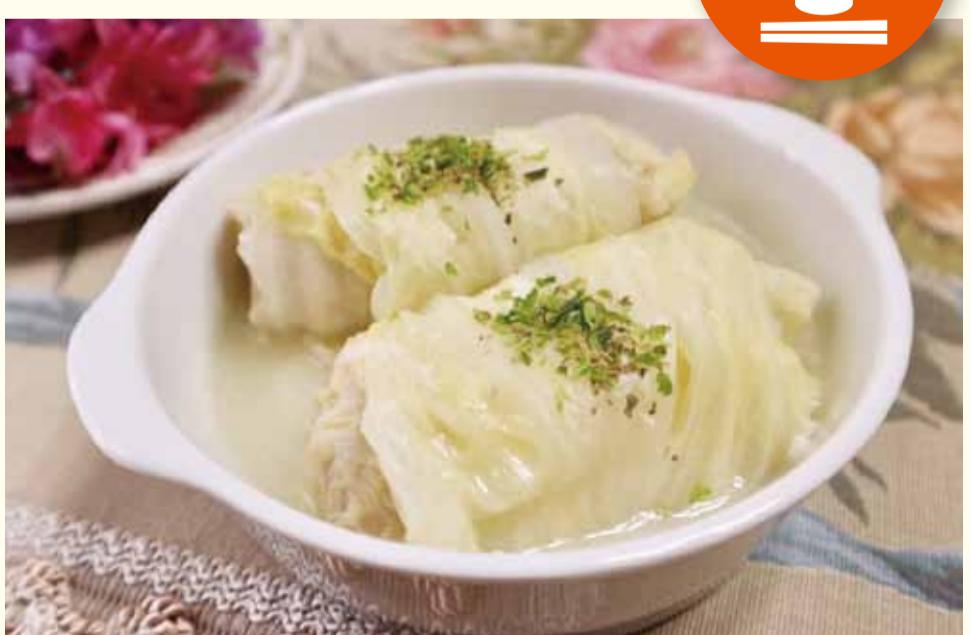
- 白菜(包む用)は熱湯でしんなりするまで茹で、ザルに上げて冷ます。たねBの白菜、玉ねぎはみじん切り。
- スライスチーズはくるくる巻いて、半分に切る。
- ビニール袋にたねAを入れてよく混ぜ、ねばりが出てきたらたねBを加えてさらによく混ぜる。
- 1の白菜を内側を上に、芯が手前になるように広げる。3のビニール袋の端を切り、広げた白菜の手前にたねを絞り出す。(大さじ1~2)
- スライスチーズをたねの中心に押し込み、白菜を手前・左右の順で包み、しっかりと巻いていく。
- 鍋にロール白菜の巻き終わりを下にして並べCを加え、落としぶたをして火にかける。沸騰したら火を弱めて、さらに15~20分煮込む。
- 落としぶたをとり、ホワイトソースをスープでときながら加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- 器にロール白菜を盛り付け、スープをかけて完成。

白菜のビタミンCと豚肉に含まれるビタミンB1は疲れやストレス緩和に非常に効果的です。白菜と豚のミルフィーユ鍋も近年話題ですね!ぜひ積極的に摂取しましょう♪

み作つて
編集室西原が
ました!



ストレス緩和! ロール白菜



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

脳の「わかさ」をサポートする情報サイト

脳の“わかさ”をサポート!
あたまナビ

- 簡単!家にあるものでできる脳トレ5選
- 昔を思い出すことで認知症が予防できるって
知っていましたか?
- 主婦を見習おう!家事こそが理想的な
脳トレって知っていましたか?
脳に良いことだらけだった!

毎週続々、記事更新!

あたまナビ

検索



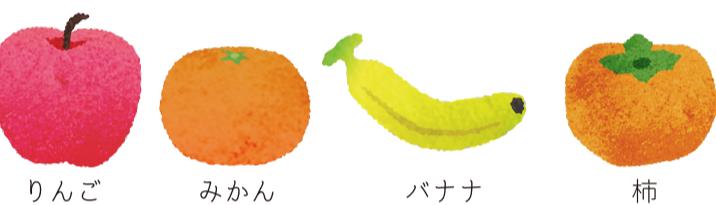
あたまナビURL <https://atamanavi.jp>



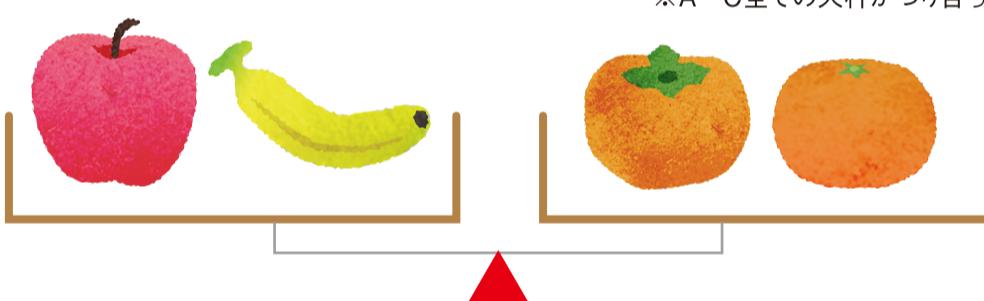
あとだしジャンケンゲームも楽しめます♪



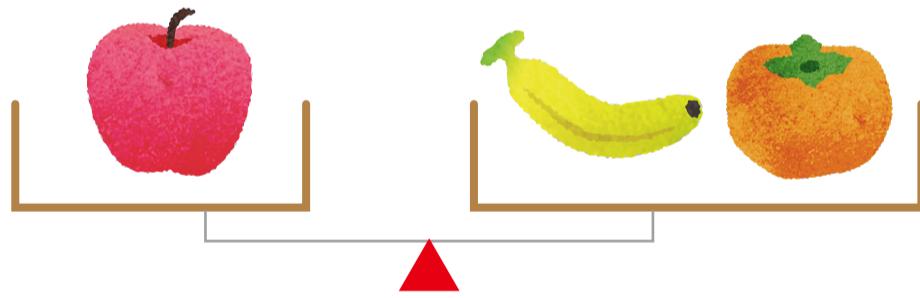
てんびんクイズ



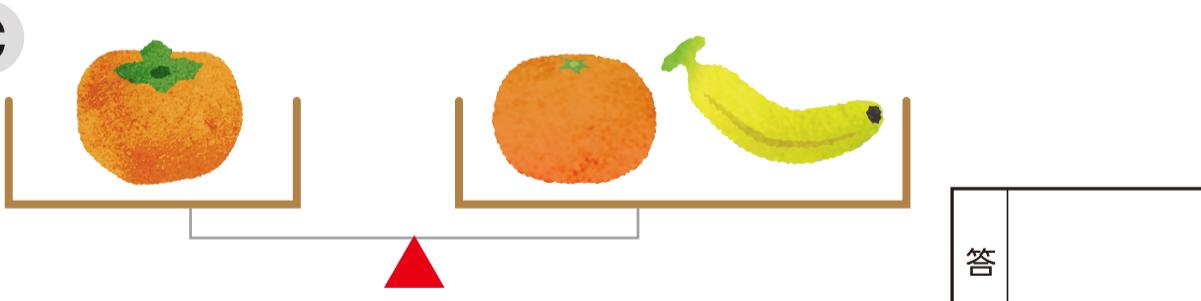
A



B



C



〈クイズの答え〉

本号のクイズの答え

(Q1)



(Q3) 大好 愉快 長寿、
笑感、快調子、歓談、
順不同 健勝、整體、調子、談話、

(Q2)

1.A 2.B(すぶた)

3.B 4.A 5.B (夏は牛乳もバテ気味で牛乳が薄くなる)

(Q4) 6枚



前号のプレゼントクイズの答え

「ロスマリンサン」

・ロスマリン酸は『50代からのあたまサプリ』に配合して、あたまの働きをサポートする成分です。

わかさ生活スタッフ
あたまサプリ担当
西野 千保子



今月も「Happyわかさ生活 え～っと、あれあれ!版」をお楽しみいただましたか? 私の最近の「え～っと、あれれ!」をご紹介します。先日、通しみいただけましたか? 「え～っと、あれれ!」をご紹介します。先日、通しみいただけましたか? 私の最近の「え～っと、あれれ!」をご紹

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!版」
クイズ Vol.3係

郵便ハガキに切手と宛名を貼り、裏面に必要事項を記入の上、お送りください。宛名は上記を貼ってご使用いただくこともできます。皆様のお声をお待ちしております。

応募締切 2019年3月15日(金)
当日消印有効

編集後記

「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4

今回は大豆に含まれるホスファチジルセリンの働きをご紹介します。

この成分は脳や神経組織に多く存在し、情報伝達において重要な役割をするため、「脳の栄養素」と呼ばれるほどです。そして、脳の細胞膜を構成する主要な成分（全リン脂質）の10%前後を占めています。また血管壁や赤血球の細胞膜を柔らかくして血流を改善する働きがあり、脳細胞の新陳代謝が活発になります。

細胞膜は歳をとるにつれ硬くなり、栄養素や酸素が脳神経細胞に届かなくなり、さらに脳の

老廃物の排出もうまくできなくなります。細胞膜が柔らかくなると脳に十分な栄養や酸素が供給され、老廃物も排出されるので、きれいな脳が保たれます。

ホスファチジルセリンは脳の新陳代謝によって絶えず入れ替わりますが、体内で合成されないため積極的に摂りたい成分です。大豆以外でも豚肉や、鶏肉、卵などからも摂ることができますので、お料理で工夫してみましょう。



例題)

健	最
康	高

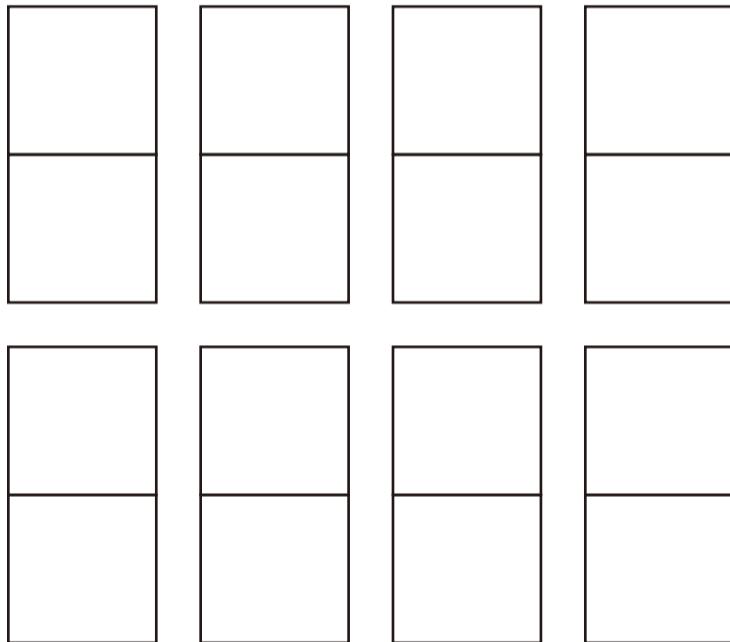
漢字を並び替えて八組の二字熟語を完成させよう！
※漢字は一回のみ使用してください。

寿	感	整	愉
子	快	好	長
談	調	笑	勝
健	歡	体	大

Q3

二字熟語パズル

答



10円玉15枚を使って作ったピラミッドを、最も少ない枚数で逆さピラミッドに変えるには何枚の10円玉を動かせば良いでしょうか？



何枚動かすと逆さになる？



答

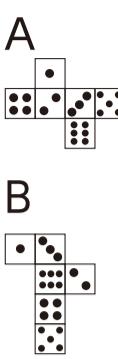
Q4

コイン並びかえクイズ

Q2

二者択一クイズ

1 サイコロの展開図です
正しいサイコロができるのはどっち？
(サイコロの表と裏は足すと7になります)



2 中国料理はどうち？

- | | |
|---|-----|
| A | 水団 |
| B | 古老肉 |
| 項 | 施毛 |

答	答	答
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5

夏と冬では牛乳の味が変わります。
コクがあつて美味しいのはどっち？

- | | |
|---|------|
| A | 夏の牛乳 |
| B | 冬の牛乳 |

答	答
<input type="text"/>	<input type="text"/>

1

マイナンバーについて
国民全員に割り振られた番号は
何桁でしょうか？
(方は法人の番号です)

- | | |
|---|------|
| A | 1312 |
| B | 桁 |

答
<input type="text"/>

2

中国料理はどうち？

- 3 体の部位の漢字で
「うなじ」と読むのは？

答	答	答
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

「足先を使って脳トレエクササイズ」



Point

- 2 足の指を使って、タオルを端から端まで（図のAからBまで）たぐり寄せましょう。
- 1 イスに座って、タオルを床に置きましょう。
- ・足先だけを使って行うことで、脳のトレーニングにもつながります。
- ・ご家族やご友人と一緒にやってみましょう。

「足先を使って脳トレエクササイズ」

- ・朝ベッドで一時間くらいストレッチや指圧をしてから起床
- ・テレジムは1年近くほとんど毎日
- ・ランニングで深呼吸と目の体操
- ・買い物の時、遠回りしたり、2回くらいに分けて歩数を多くするよう心がけている
- ・外に出られない時は家庭用のバイク漕ぎを足と手で1分ずつやるようにしている。
- ・クイズ甲子園は脳トレになるので毎日挑戦しています。 (70代 男性)

- ・年齢的に認知症は興味深く、できるだけ避けたいものです。あたまナビを活用したいです。 (60代 男性)
- ・毎朝9種類の野菜のスムージーを飲む。免疫力を付けるため、糀で作った甘酒、黒ニンニク、納豆、サバ缶を食べています。
- ・毎食事には野菜を沢山摂取しています。
- ・毎日骨ケアにMBP*を飲んでいます。
- ・脳トレにピアノ他沢山の趣味を持っています。
- ・ジムで筋トレ、プールなどとにかく常に動くようにしています。 (70代 女性)

私の健康習慣

ご意見・ご感想

・どれも夢中になりましたが特に『熟語パズル』は最近、字を書くことが減った私には、良いトレーニングになりました。 (60代 女性)

・『Happyわかさ生活』と、あれあれ版は毎月すべての記事に目を通しておられます。カラフルで文字も大きくてたすかります。 (50代 男性)

・加齢に伴い脳の機能が低下しても尚、日々の生活習慣を見直して留意すれば、機能低下を遅らせたり、現状維持できるというような記事は個人的に、私は大好きです。いつも御社のお心遣い一杯の工夫に感謝しております。 (70代 女性)

お客様より「Happyわかさ生活 え～っと、あれあれ！版」を
ご愛読の皆様から寄せられたお声

お客さまより「Happyわかさ生活 え～っと、あれあれ！版」に沢山のお声をいただいておりますので、今回はこちらでご紹介させていただきます。皆さまからのお声もお待ちしております。

