



Happy わかさ生活

え〜っと、あれあれ!版

毎回、お客様に大好評の物忘れ対策マガジン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

マッチ棒クイズ

マッチ棒を1本だけ動かし、計算式が成り立つようにしてください。
ただし、「ヨール」のマッチ棒は動かしてはいけません。

(例) $1 + 2 + 3 = 6$

1

$$3 + 1 - 2 = 4$$

答

2

$$7 + 5 + 4 = 6$$

答

3

$$9 - 8 - 6 = 9$$

答

材料(直径約10cm/12枚分)

バター(無塩) …200g
砂糖 ……110g
卵 ……Lサイズ1個
小麦粉(薄力粉) ★ ……350g
ベーキングパウダー ★ ……小さじ1
スペアミント
(またはペパーミント)の葉 ……約15枚

1. バターと卵は常温に戻しておく。粉類★は合わせてふるっておく。
2. ボウルにバターと砂糖を入れて混ぜ、白っぽくなったら、軽くほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。
3. 粉類を2回に分けて入れその都度さっくり混ぜる。
4. 細かく刻んだミントの葉を加える。
5. 天板にクッキングシートを敷き、スプーンで生地を直径10cmくらいの大きさに丸く平らに成形して並べ、200度に予熱したオーブンで15〜20分ほど焼く。

編集西原が
作って
みました!



サクサクとした食感がくせになるミントクッキー。これはあたまサブリの原材料であるアメリカのスペアミント畑を視察に行った際に、現地の方々に教えてもらったレシピです。ミントが苦手な方でも美味しく食べられるクッキーなので、おやつにぴったり! ぜひ作ってみてくださいね!

監修 株式会社わかさ生活 管理栄養士 松田奈子
まっただなこ

ミント入り アメリカンクッキー



Q2

二者択一

1 通称「トリコロール」と呼ばれるのはどちらの国の国旗?

- A フランス国旗
B トルコ国旗

答

2 大きいのはどっち?

- A 百円玉
B 十円玉

答

3 お尻が赤いのはどっち?

- A マントヒヒ
B ゴリラ

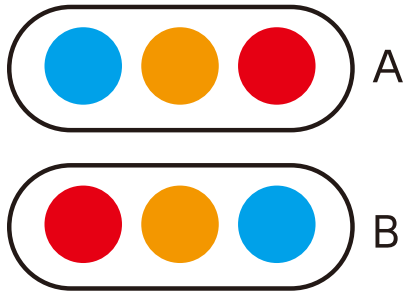
答

4 古代文明の中で文字を持たなかったのはどっち?

- A インダス文明
B アンデス文明

答

5 信号機の色配置、正しいのはどっち?



答



脳トレエクササイズ

「あたまのエクササイズ」

グー、チョキ、パーであたまのエクササイズをしましょう。

〈やり方〉右手が勝つようにじゃんけんしましょう。

1



2



3



2

右手はそのまま負けている方を出して「グー」↓「チョキ」↓「パー」と言ひましょう。※声は負ける

3

①②③を右手と左手を変えて挑戦してみましょう。



あたまのコラム

「脳の機能は加齢と共に低下するってホント!?」

知識そのものは年齢を重ねるごとに脳の中に蓄積されていきますが、それをうまく運用する能力は20歳を過ぎると、徐々に低下します。そこで有効なのが、脳のトレーニングなのです。

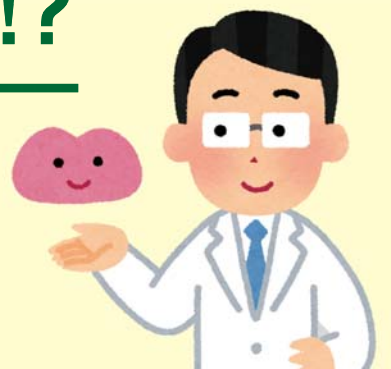
「速く行う」ことで脳の回転速度がアップ!

脳の回転速度を上げるには、何らかの作業を「速く行う」ことが有効です。ゲーム形式や紙と鉛筆を使ったドリル形式など、計算や音読、記号を扱う行為をできるだけ早く行うことで一定の効果が得られることがわかって

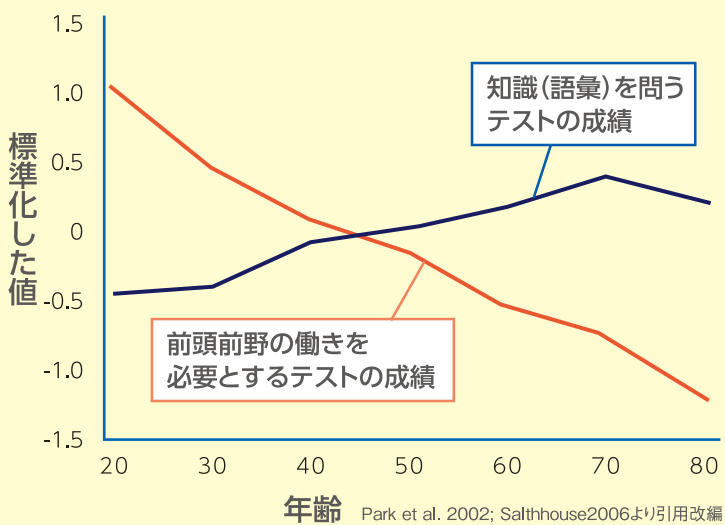
います。(左上のグラフ参照) トレーニングにより、情報を処理する力・状況を適切に判断する力・ものととを理解する力が向上し、忍耐力・注意力・論理的思考力も身につくことが判明しています。新聞の特定の欄や文学作品を声に出して速読することもお薦めです。研究により1日に800字程度の文字を速読すると十分な効果が得られることがわかっています。「できるだけ速く読む」ことを意識し、毎回タイムを測定しましょう。

脳のトレーニングで脳の体積が増える!?

脳のトレーニングにより前頭葉と側頭葉を中心に大脳皮質(灰白質)の体積が増えることもわかっています。つまり、何もせずに放っておくと年齢とともに小さくなっていく脳の体積を、トレーニングによって増やすことが期待できるのです。自宅で手軽にできるトレーニングで、脳を活性化させましょう。



〈前頭前野の働きを必要とするテストの成績〉



Q3

二字熟語パズル

漢字を並び替えて
二字熟語を
完成させよう！

例)

健	最	健	最
康	高	高	康

大	笑	正	顔
義	黄	志	望
希	感	前	友
進	情	謝	色



答

「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2」

今回は青魚に多いDHAの働きをご紹介
します。

イワシ、サバ、サンマ、マグロなどに
含まれるDHAやEPAとは、不飽和脂
肪酸のこと、特にDHAは記憶力を高
める効果があります。脳は脳内に入
成分と入れない成分を選別しますが、
DHAは脳内に入ることができ、神経細
胞を活性化させ記憶力や学習能力を上
させます。DHAは脳内でも特に記憶や

学習に関わる海馬かいばに多く集まっ
ていて、海馬のDHA量が頭の良
さに関わるといわれ「脳の栄養素」と呼ばれてい
ます。DHAは青魚の脂質部分に多く含
まれているのでお刺身や、煮付けに
して煮汁も食べると良いですね。今
年はサバ缶が大ブームです。缶詰は密
封状態で加熱殺菌をすることで酸
化も少なく、栄養も丸ごと摂れる
のでおすすめです。

DHAをもっと知りたい方は「あ
たまナビ DHA」を検索



Q4

お金の計算問題

5000円硬貨、1000円硬貨、
500円硬貨、10円硬貨、5円硬貨、1円硬貨があります。
AとB、それぞれ暗算で数えたとき金額が多いのはどちら？

A



B



答





皆様からの お声大募集

今月の
テーマ

普段から心がけている健康習慣とはどんな事？

今月はテーマに沿ったお客様のお声を大募集!「こんなクイズがあったら、いいな!」「こんなことが知りたい!」といったご意見もお待ちしております。ぜひご応募ください。

★皆さまにも教えたいと思うお声は「物忘れ対策マガジン」に掲載させていただく可能性があります。その際は直接ご連絡させていただきます。

62

600-8008



「え〜っと、あれあれ!」
お声大募集係

Happyわかさ生活
四條烏丸長刀鉾町22



①〈今月のテーマ〉

普段から心がけている
健康習慣はどんな事?

- (例)・毎朝みそ汁を飲んでます。
・毎日脳トレを欠かさずやっています。
・毎日15分歩くようにしています
など…

②郵便番号・ご住所

③お名前・生年月日・性別

④お電話番号

⑤メールアドレス

⑥ご意見・ご感想など

応募方法

左の宛名部分を切り取って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。皆様のお声をお待ちしております。

応募締切
2019年1月15日(火)
当日消印有効

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な情報の送付を中止いたします。

★お客様のお声より改善しました!「宛名を書くのが大変なのでハガキに貼れるようにして欲しい!」とのお声をたくさんのお客様からいただきました。貴重なご意見ありがとうございます。

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

毎週続々、記事更新!

日本は世界でもっとも長寿の国。
しかし、健康で長生きできる
“健康寿命”と平均寿命との差は
なんと10年も差があるのです。
健康で若々しく過ごせる期間をもっと長くしたい。
脳の“わかさ”をサポートしたい。
そんな想いから「あたまナビ」を立ち上げました。

「あたま」「脳」「記憶」に関する情報や楽しく
脳の体操ができるコンテンツが揃っています。
お友達やご家族と一緒に、楽しく脳を鍛えましょう!



あたまナビURL <https://atamanavi.jp>



クイズの答え

(Q1)

① $5+1-2=4$

$$5 + 1 - 2 = 4$$

② $7+5-4=8$

$$7 + 5 - 4 = 8$$

③ $9+6-6=9$

$$9 + 6 - 6 = 9$$

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

(Q3)

大	笑	正	希
志	顔	義	望
前	友	感	黄
進	情	謝	色

(Q4) A(A1,176円・B1,121円)

編集後記

わかさ生活スタッフ
あたまナビ担当

渡邊 一弘



こんにちは。
今月は、私の身近に起きた「あれあれ!」をご紹介します。
以前、大きなショッピングモールに行った時の事です。車を駐め、店内で買い物を済ませ駐車場に戻ると「あれ?!」どこに駐車したか「うっかり!!」…。あの時は大変でした。なんと横の列にまつていました(笑)
みなさんもこんな「あれ?!」「うっかり!!」はありませんか? このようなことを減らすためにも『あたまサプリ』を飲み続けたいとな!と思った次第です。みなさんも毎日の健康にぜひお役立てくださいね。

お問い合わせ ☎ 0120-310-090 7:00~21:00 (年中無休)

「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。