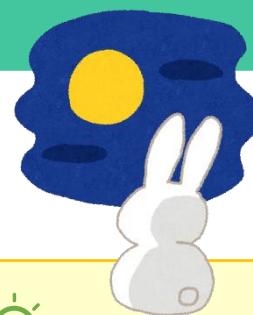


えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：9月の食べもののクイズ

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

まだまだうんざりする暑さが続きますが、徐々に美味しいものが増えてくる季節になりました。
私たちの日本には四季があってそれぞれに素晴らしい特徴があります。
知っているようで知らない秋の食べ物みてみましょう！



第1問

秋を代表する果物りんごにはある野菜の発芽を抑制する働きがあります。
ある野菜とは？

- ①にんじん ②かぶ ③じゃがいも

第2問

「捏芋」なんて読む？

- ①つくねいも ②つつみいも ③やまいも

第3問

十五夜に供える月見団子はいくつ供える？

- ①13個 ②17個 ③15個

第4問

2012年に新種登録された「さつまいも」は？

- ①シルクスイート ②五郎島金時 ③黄金千貫

第5問

新鮮なサンマは下あごの先は何色でしょうか？

- ①黄色 ②赤色 ③紫色

第6問

十五夜に「ススキ」を飾ります。どんな願いなのでしょう？

- ①一年間病気をしないように ②一年間無災でありますように
③一年間食べ物に困りませんように

第7問

漢方薬の咳止めの原料に使われているのは何でしょうか？

- ①柿 ②ぎんなん ③栗



回答

- ③じゃがいも
りんごの側に置いておくと発芽しにくくなります。
- ①つくねいも 大和芋のことでじゃがいものような見た目のヤマノイモの栽培品種です。
- ③15個
- ①シルクスイート
甘さは安納芋には負けますがなめらかでねっとりです。安納芋が甘すぎると思う方にはおススメです。
- ①黄色 「サンマ」を買う時は下あごが黄色のものを選ぶようにしましょう。
- ①一年間病気をしないように その他ススキは月神様を招く目印としても飾ると言われています。
- ②ぎんなん
お酒のおつまみにも人気がある銀杏は漢方薬の咳止めの原料に使われています。滋養強壯の効果もあり体を元気にしてくれる作用があります。ただし**銀杏の食べ過ぎで中毒になり亡くなった例も**あるため少量を食べるようにしましょう。



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

