

まんぼう通信

令和4年11月1日 No.94



皆さま、こんにちは！

今年も11月ですね。旧暦では『霜月』といい、文字通り霜が降る月です。虫や動物たちも冬眠に入り始める今日この頃、冬の訪れを感じる日が増えてきましたね。寒さが本格化すると体調も崩しやすくなります。体を内と外の両方から暖かくし、毎日を元気良く過ごしましょう！



“11月クイズ”を5問出題します。
皆さんは、いくつわかるでしょうか？
では、クイズスタート！



11月が旬の海の幸で“老化を防ぐ”のはどれでしょう？

- ①しじみ ②牡蠣 ③サザエ



体温を上げ免疫力も上げる食べ方は、どれでしょう？

- ①30回以上噛んで食べる
②食べる前に水を飲む
③急いで食べる



全身の冷えを防ぐには、体のどこを動かすとよいでしょう？

- ①足首 ②首 ③頭



風邪や発熱時に良い飲み物はどれでしょう？

- ①コーヒー ②生姜湯 ③ビール



昆布にはどのような効果があるでしょう？

- ①解毒作用 ②睡眠の質を上げる ③食欲増進





皆さんは、いくつ分かりましたか？
答え合わせをしていきます！

解答

まとめ

正解は ② 牡蠣 です。

牡蠣には、身体のエネルギー源となる“グリコーゲン”という成分が含まれており、顔色を良くさせ、疲労回復、若返りの効果もあります。



正解は ① 30回以上噛んで食べる です。

よく噛んで食べることで体温が上昇し、冷えを抑え、免疫力向上にも繋がります。

免疫力が上がると風邪や感染症にかかりにくくなります。



正解は ① 足首 です。

足首の運動をすることで、全身の血行が良くなり、ふくらはぎのストレッチにもつながります。
血行が良くなると冷えを防ぎ、免疫力も上がります。



正解は ② 生姜湯 です。

生姜には、“ジンゲロン”という辛み成分が含まれており、体を温めることによる病原菌の侵入抑制の効果があります。
発汗作用もあり、熱を放散する効果もあります。



正解は ② 睡眠の質を上げる です。

昆布には、体の保温効果があり、寝る前に食べると熟睡できる、と言われています。

また、血液中の老廃物を体外に排出する作用もあります。



皆さんで知識を持って
寒さ対策をしよう！

