



新年旧年中は大変お世話になり、心より御礼申し上げます。本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。本年も宜しくお願い申し上げます。



いつまでも美味しく食事をとる為に

みなさんは「美味しく」ご飯を食べる事ができていますか？

以前は食事の時間が楽しみだったのに…

- 何を食べても美味しく感じない。
- 食物、水分を飲む際、むせこむ事が多くなった。
- 食欲がない。食べようと思わない。などなど

食事について数多くお悩みをもたれている方は多いと思います。

健康な毎日を過ごすためには、食事・睡眠・運動の3つの要素が大切となります。一つの要素が欠けてしまうと、互いに干渉してさら悪循環に陥ってしまう恐れがあります。



ポイント

そのためには！

食事栄養のバランスを考えて、規則正しく、よく噛んで食べましょう。定期的に運動を行い、持久力・柔軟性・筋力を高めましょう。十分な休養と規則正しい睡眠により、身体の疲労を取って病気に対する抵抗力を高めましょう

料理の味が分からなくなる【味覚食害】について

「料理の塩加減がよく分からなくなってきた」といった味覚異常を訴える高齢者が増えているそうです。

原因として考えられるのは、加齢によって舌や口に老化が見られる人の増加が考えられます。

また、味を感じる細胞の集合体である味蕾は短いサイクルで新陳代謝を繰り返し、新しい細胞に生まれ変わっています。その際に不可欠なのが亜鉛です。体内の亜鉛が不足すると新陳代謝がスムーズに行われなくなってしまうため、味覚障害を引き起こす一因となります。

「亜鉛」の不足にご注意頂く事はもちろんですが、いろいろな食材をバランスよく食べて頂くが一番重要です。



亜鉛が十分含まれている食品一覧

今月の脳トレクイズになります。

皆さん是非解いてみてください。



「天国への道」

あなたの目の前に分かれ道があります。

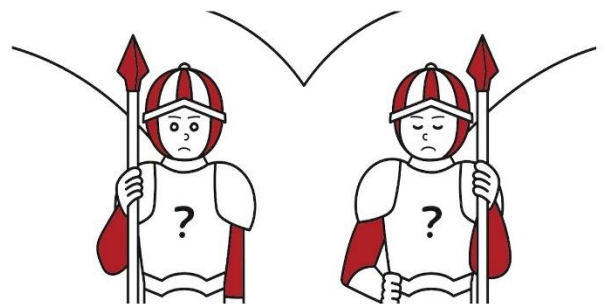
どちらかが天国行きで、どちらかが地獄行き。分かれ道には2人の門番が立っています。

それぞれ「いつも真実を言う天使」「いつも嘘をつく悪魔」のどちらかだが、外見上は見分けがつきません。

あなたは2人の門番のどちらかに、「はい」

「いいえ」で答えられる質問を一回だけできます。

どのように質問すれば、天国行きの道を知ることができるでしょうか？



六埋め漢字

解答

vol.1

矢印に従って読むと二字熟語になるように口に漢字を入れてください(目標3分)

① 一 毎→ 晩 →年 酌 熱	② 消 年擊→ 沈 →黙 配→ 偶 →然 風→ 俗 →称 説	③ 奇 然風→ 俗 →称 説	④ 低 風→ 俗 →称 説
⑤ 備 貯→ 蓄 →積 超→ 越 →境	⑥ 優 超→ 越 →境	⑦ 一 冬彈→ 丸 →裸 発→ 狂 →氣	⑧ 熱 発→ 狂 →氣

解答は次号にて
お楽しみに☆

先月号の答え
です。

