

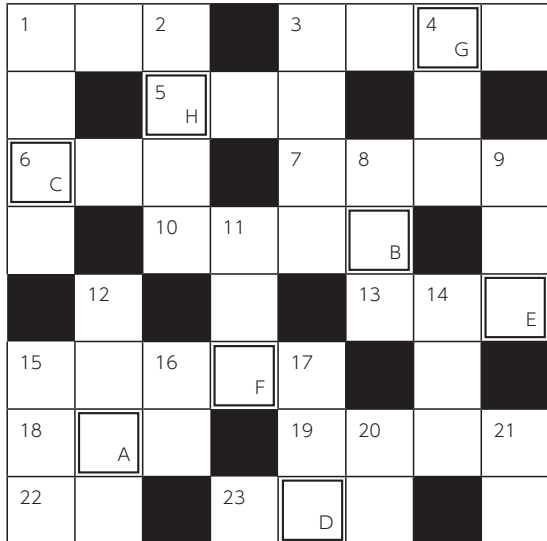
# 頭の体操

## クロスワードパズル



クイズに正解された方の中から抽選で  
大洗鷗松亭の昼食利用券と日帰り入浴券のセット、  
または図書カード(1,000円分)を各5名様にプレゼント!

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください



平成29年9月号の解答「かんこうれっしゃ」  
※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(組合員1人1通まで)

### 応募のあて先

〒310-0852  
水戸市笠原町978番26 茨城県市町村会館5階  
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

### 締め切り

平成29年11月30日(木)消印有効

平成29年6月1日から郵便はがきの料金が62円に変更になりましたのでご注意ください。

- ① 答え  
○○○○○○○○
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名
- ④ 電話番号
- ⑤ 所属所名
- ⑥ 組合員証(保険証)の  
記号・番号

- 21 ハリネスミ・ウニなどに  
あります。
- 20 どうしてよいかわからなく  
なること。○○○に替る。  
守りが弱いさま。○○○が甘  
い。
- 17 幕末から明治初期にかけ  
ての改革。明治○○○。
- 16 江戸幕府が繁栄を築く要  
因となった制度。○○○。
- 15 日本は「君が代」です。  
○○○。
- 14 食用とする草本植物の総  
称です。○○○。
- 12 幕末から明治初期にかけ  
ての改革。明治○○○。
- 11 江戸幕府が繁栄を築く要  
因となった制度。○○○。
- 9 ある行為行動を許すこと。  
幕末から明治初期にかけ  
ての改革。明治○○○。
- 8 蒸気中に含まれている水  
蒸気の割合。○○○。
- 4 空気中に含まれている水  
蒸気中に含まれている水  
蒸気の割合。○○○。
- 3 去年の前年です。○○○。
- 2 物事をするのよい機会。  
去年の前年です。○○○。
- 1 熱を伝えてシワを伸ばし  
ます。○○○。

### ○ タテのカギ

### ○ ヨコのカギ

- 1 本能寺の変の首謀者と言われていま  
す。○○○光秀。
- 3 砂漠の中で、水が湧き、樹木の生えている所。  
○○○。
- 5 旧日本海軍の世界最大の戦艦。  
○○○。
- 6 近代彫刻の父と言われる有名なフラン  
スの彫刻家。○○○。
- 7 英語で言うところの sometimes。  
○○○。
- 10 ○○○○日本一の湖は秋田県の田沢湖です。  
○○○。
- 13 物事を知り尽くしている人にそのこと  
を説く愚かさのたとえ。○○○に説法。
- 15 電気を取るための差し込み口。  
○○○。
- 18 卵を落とし入れた料理。  
○○○うどん・○○○とろろ。
- 19 「白」を英語で言うところの  
○○○。
- 22 金属の薄い板で作った容器。  
○○○。
- 23 ちりやごみなどをはく掃除道具。  
○○○。

## 代謝力アップ レシピ

## にんじんのスムージー

たっぷりのアボカドとにんじんが疲れにくい丈夫な体づくりをサポート。どちらも抗酸化成分を豊富に含む老化予防食品です。



■ 1人分 エネルギー：約268kcal 塩分：約0.2g

### 材料(2人分)

- グレープフルーツジュース100%.....300ml
- りんご.....1/2個(120g)
- にんじん.....中1/2本(70g)
- はちみつ.....大さじ2~3
- レモン汁.....1/4個分
- アボカド.....半個
- バニラアイス.....200ml

### 作り方

- 1 グレープフルーツジュース100%は冷凍しておく。りんごとにんじんは皮をむいて千切りにする。
- 2 ①にはちみつ、レモン汁を加えてミキサーにかける。
- 3 アボカドアイスクリームを作る。アボカドはスプーンでつぶしてペースト状にする。バニラアイスとよく混ぜて冷凍庫で固める。
- 4 グラスに②を盛り、③をすくってのせる。

料理指導：フードコーディネーター・タカハシユキ  
栄養計算：管理栄養士・横山昌子 撮影：香出剛志(スタジオ・ジャバラ)

記事提供：株式会社社会保険出版