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!

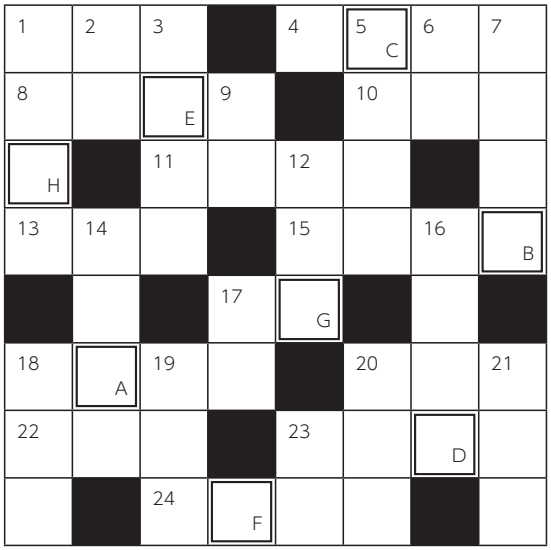
応募方法
郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(組合員1人1通まで)

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30年7月31日(火)消印有効

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

クロスが解けたらA～Hを順に並べてください



平成30年5月号の解答「オヤコデツナヒキ」
※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。

タテのカギ

1 山の谷などで起こる声や音の反響。
2 子の子。
3 ○○○○○バッタ・○○○○○蛙・バカ○○○○。
5 政治的に穏健な革新をめざす立場をとるさま。
6 ペンは○○よりも強し。
7 ○○○○は成功のもと。
9 1000ギガバイト＝1○○バイト。
12 熱気を用いた蒸し風呂。
14 ○○○○不敵。度胸があって、恐れを知らないこと。
16 乾燥地によく生える植物。
17 布や紙などで作り高く掲げます。
18 今ではほとんどやらなくなりました。○○○跳び。
19 寝たきりの母を○○○する。
20 ○○○の呼吸で仕事をこなす。
21 北大西洋条約機構の略称。
23 雨が降ったときに使います。

ヨコのカギ

1 旧日本海軍の世界最大の戦艦。
4 交通違反で免許○○○○になる。
8 背中などをかくのに使います。
10 ドイツの高級車。メルセデス・○○○。
11 笹の葉 ○○○○～♪
13 東海道・山陽新幹線の愛称。○○○・ひかり・のぞみ。
15「五月蠅い」と書きます。
17 立派な息子を持って、○○が高い。
18 はかなく消えやすいもののたとえ。○○○○の恋。
20 手紙や書類などに書く、先方の氏名。
22 オリンピックで銅メダルになる条件。
23 大晦日に○○○○ダウンする。
24 元の何もない状態に戻すこと。約束を○○○○にする。

生活習慣病予防レシピ

老化を防ぐスタミナ食 ゴーヤチャンプルー

監修：松尾みゆき（料理研究家・管理栄養士）

1人分　エネルギー 245kcal　塩分 1.3g

材料〈2人分〉

木綿豆腐	1/3丁
豚ロース薄切り肉	80g
塩	少々
ゴーヤ	1/2本
もやし	100g
サラダ油	小さじ2
酒・しょうゆ	各大さじ1/2
卵	1個
かつお節	少々

作り方

1. 豆腐はペーパータオルで包んで10分ほど置く。水切りをした後、ひと口大に切る。
2. 豚肉はひと口大に切り、塩を振る。ゴーヤは縦半分に切って、スプーンでワタと種を取り除き、薄切りにする。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、ゴーヤ、もやしを加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら①を加えてさっと炒め、酒・しょうゆを回し入れて炒め合わせる。
4. 割りほぐした卵を全体に回し入れて炒め、卵が半熟状になったら火を止める。
5. 器に盛り、かつお節を散らす。

Healthy Point

ゴーヤのビタミンCと苦み成分で疲れ知らずに！

ゴーヤは、老化防止に役立つビタミンCが豊富な食材。しかもゴーヤのビタミンCは熱に強く壊れにくいので、炒め物にも適しています。ゴーヤ独特の苦み成分である“モモルデシン”には、健胃作用がある他、血糖値やコレステロール値を下げ、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

血中のコレステロール値を下げて動脈硬化を予防するレシチンを含む豆腐や、疲労回復に役立つビタミンB_1が豊富な豚肉を一緒にとれるゴーヤチャンプルーは、体が喜ぶ健康メニューです。

記事提供：㈱社会保険出版社

「市町村紹介シリーズ」－地域の魅力　再発見！－

「市町村紹介シリーズ」は、当初、掲載の希望があった18市町を平成27年7月号(No.294)から平成30年5月号（No.311）に掲載しました。

今回、新たに希望のあった5市町を今月号から順次掲載しますので、それぞれの地域の魅力を感じていただき、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。