

# 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

令和元年7月31日(水)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

1		2	3		4		5
		6		7			
8	9			10		11	
12			13			14	
	15				16		
17			18			19	
		20			21	22	
23				24			

令和元年5月号の解答「キャンピングカー」

※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。

- 22 魚へんに参と書きます。
- 20 ○○にも棒にもかからない。
- 19 ○○○万象。
- 17 ある物事に熱中している人。
- 16 行きと帰り。
- 13 皇帝マゼランガラパゴスなどの種類があります。
- 11 旧日本海軍の世界最大の戦艦。
- 9 ○○○と物を言う性格。
- 7 2027年の開業を目指す「○○中央新幹線」。
- 5 めきめき○○○○を現す。
- 4 特別ななほからい。「○○○をはかる」。
- 3 ○○○の恩返し。
- 2 旧約聖書にある伝説上の塔。
- 1 結婚式で○○○○の音頭をとる。

### ○ テテのカギ

### ○ ヨコのカギ

- 1 海水面から測った陸地の高さ。
- 4 胴部に締める帯。
- 6 ドイツの首都。
- 8 今解いているのは? クロスワード○○。
- 10 人などが多く集まって活気のあるさま。
- 12 地面を掘って水をたたえた所。
- 13 二つでひとそろいとなるもの。
- 14 物の表面を覆う薄い皮。
- 15 昆虫の名前を○○○を使って調べる。
- 16 空気中では秒速約340mで伝わります。
- 17 勝ち⇄○○
- 18 事実を隠すために、他の物事・状況をよそおうこと。
- 20 江戸時代に大名が支配した領域。
- 21 気がかりで落ち着かないこと。
- 23 ○○○の前の静けさ。
- 24 小さなミスに○○○○を立てる。



## DHAやEPAがたっぷり いわしのオープン焼き



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 213kcal 塩分 0.7g

### 材料 (2人分)

- いわし.....3尾
- 塩・こしょう.....各少々
- オリーブ油.....小さじ2
- にんにく(みじん切り).....½かけ分
- パン粉.....大さじ1
- パセリ(みじん切り).....適量

### 作り方

- ① いわしは頭を落とし内臓を取って洗い、三枚におろす(または手開きで骨を取り除く)。ひと口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ② 耐熱皿の内側に半量のオリーブ油を薄く塗り、①を並べた上に、にんにくとパン粉を隙間なく平らにのせ、残りのオリーブ油を全体にかける。
- ③ ②にアルミホイルをかぶせ、オーブントースターで7~10分ほど焼いたら、アルミホイルを外して、パン粉に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③にお好みでパセリを散らす。

### Healthy Point

いわしの脂身が、「血管の老化」を防ぐ!



いわしには、血中の中性脂肪を減らし、血栓(血のかたまり)をできにくくして、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防に役立つ不飽和脂肪酸のDHAやEPAがたっぷり含まれています。また、カルシウムはもちろん、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも豊富に含まれていて、栄養満点の魚といえます。いわしの臭みを消すには、酢やしょうがなどと一緒に煮る調理法もありますが、今回はにんにく、オリーブ油を加えてオープンで焼く方法を紹介しました。

記事提供: 株式会社社会保険出版