

# 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

1		2	3 D		4		5
		6		7			F
8	9			10 H		11	
12 C			13		14		
			15	16		17 E	18
19		20 G		21	22		
		23	24			B	
25	A				26		

令和元年7月号の解答「ハマニパソル」  
※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

令和元年9月30日(月)消印有効

### ① 答え

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

- 24 ○○は気から
- 22 公園の○○○でひと休み。
- 20 ○○○は気から
- 19 全米テニスで見事優勝した、大坂○○○選手。
- 18 事件に○○○○が集まる。
- 16 他人の力をあてに「ハンパ」○○○本願。
- 13 貸したお金を○○○が付く。
- 11 勝利を○○○○する。
- 9 「つるつる」な舌音に例えて表した語
- 7 運転○○○40年のベテランドライバー。
- 5 本の中に挟んで目印にします。
- 4 子は○○○○。
- 3 石川県がある○○半島。
- 2 ロシアの首都です。
- 1 ぐく短い時間、喜ぶ○○○○。

### 🔑 タテのカギ

### 🔑 ヨコのカギ

- 1 夏草や ○○○○どもが 夢の跡。
- 4 おでん等を使う香辛料。
- 6 ○○○○解消にカラオケをする。
- 8 伊藤左千夫の処女小説。○○○の墓。
- 10 どうなるかと不安で、心から離れないこと。
- 12 相撲の稽古で行う柔軟体操。
- 14 ○○同音に賛成する。
- 15 対戦相手も○○を巻くプレー。
- 17 加齢とともに狭くなるようです。
- 19 愛知県の県庁所在地は?
- 21 「雪辱する」の意で使われます。
- 23 店に並べる等身大の人形。
- 25 イージス艦による弾道○○○○防衛。
- 26 長野では○○○川、新潟では信濃川になります。



## あじの脂肪で血流をサポート あじの和風カルパッチョ



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 115kcal 塩分 0.7g

### 材料 (2人分)

- あじ(刺身用).....2尾
- みょうが.....1個
- かいわれ大根.....10g(1/8パック)
- 青じそ.....4枚
- しょうが(すりおろし).....1/2かけ分
- しょうゆ.....小さじ1
- 酢.....小さじ1
- ごま油.....小さじ1/2

### 👩‍🍳 作り方

- ① あじは三枚おろしにして皮をむき、ひと口大に切る。みょうがは縦半分になり、薄い斜め切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし半分の長さに切る。青じそは千切りにする。
- ② 小さいボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ 器にあじを並べ、みょうがとかいわれ大根、青じそをのせ、Aを回しかける。

### 🍴 Healthy Point

#### 薬味を添えて不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ!



あじは、良質なたんぱく質を多く含む魚。他の青背魚より脂肪は少ないものの、血中コレステロール値や中性脂肪値を下げて血流をよくするDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。ただし、不飽和脂肪酸は酸化しやすいのが欠点。酸化すると、過酸化脂質に変化して老化を促進させます。これを防ぐためにも、新鮮なものをご購入することが大切です。また、不飽和脂肪酸の体内での酸化を抑制してくれるかいわれ大根や青じそなど、抗酸化力のあるビタミンCやEが豊富な食材と一緒にとるとよいでしょう。

記事提供: 株式会社 社会保険出版