

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

令和2年5月号の解答「ゴガツニエンソク」
※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2年7月31日(金)消印有効

令和元年10月1日から郵便はがきの料金が63円に変更になりましたのでご注意ください。

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

- 22 豊水・幸水・二十世紀などがあ
ります。
- 20 獣が○○をむく。
- 17 必要分以上に余りがあること。
○○も歩けば棒に当たる。
- 16 ○○○歩けば棒に当たる。
- 15 水不足により○○○○を促す。
- 14 懸命な○○○○で歩けるよう
になる。
- 13 虚勢を張り、不良じみた態度
をとること。
- 11 女心と○○の空。
- 9 いかにも本当らしく見せかける
こと。
- 7 中学→高校→○○○○。
- 5 孫のしぐさに○○○○を下げる。
- 4 初冬の頃、春に似た日和が続く
ころ。
- 3 ○○○を噛んで集中力を高める。
ます。
- 2 小節(こぶし)をきかせて歌い
ます。
- 1 芸能人が走るチャリティー○○
○○。

○→タテのカギ

○→ヨコのカギ

- 1 男○○・一人○○・腕○○。
- 3 自分の態度や考えを改めようとしな
いこと。
- 6 無作為・任意であること。また、その
さま。
- 8 「アルプスの少女○○○」
- 10 戦争で田舎に○○○する。
- 11 酸性⇔○○○○性。
- 12 音楽演奏のために使用される器具。
14 物事の筋道。道理
- 15 広い⇔○○○。
- 17 災害の○○で観光客が減少する。
こと。
- 18 スリム○○○・ハーフ○○○・
スウェット○○○。
- 19 ○○○○げんまん、噛ついたら～
- 21 非常に細かい石の粒
- 23 商品・切符などを売る場所。
- 24 相手の機嫌をとって、おだて上げる
こと。



家族の健康ごはん

さわやかな風味が口に広がる / たいとグレープフルーツのカルパッチョ

1人分
エネルギー
172kcal
塩分 1.0g

健康な体をつくる食事づくりのカギは、栄養バランス&減塩。
食材に含まれる栄養素の知識や上手な減塩のコツを身に付けつつ、
おいしく食べて健康になりましょう。



料理制作・監修：岩崎啓子(管理栄養士)
撮影：原ヒデトシ スタyling：宮澤由香

材料 (2人分)

- たい(さく) 150g
- グレープフルーツ 1/2個
- ルッコラ 1株
- ミックスリーフ 30g

- レモン汁 小さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- はちみつ 小さじ1/2
- オリーブ油 小さじ2

作り方

- ① たいはそぎ切りにして、塩少々(分量外)を振る。
- ② グレープフルーツは房から実を取り出す。ルッコラは3cm長さに切り、ミックスリーフと混ぜて器に敷き、たい、グレープフルーツを盛る。
- ③ Aを混ぜ合わせた後、オリーブ油を加えて混ぜたドレッシングを、全体に回しかける。



栄養学 減塩



たい

良質なたんぱく質が豊富に含まれた低脂肪の白身魚。血圧上昇を抑制する働きのあるタウリン、血行促進効果が期待できるナイアシンなども多く含まれています。

減塩 ワザ



柑橘類(グレープフルーツ・レモンなど)

柑橘類の酸味は、塩味を引き立てる効果があります。そのため食塩量を抑えても、物足りなさを感じることなく、おいしくいただけます。

Profile

岩崎 啓子
いわさきけいこ

管理栄養士・料理研究家。栄養学に基づいたバランスのよい料理、手軽でおいしい、実践的な家庭料理に定評がある。雑誌、書籍、メニュー開発など幅広く活躍中。著書は『ゆる「糖質&塩分」オフおつまみおかず』『作りおきでカンタンおいしいいせごはん』(ともに、日本文芸社)など多数。