



まだまだ暑いですが...

秋で〜す!

旬の食材を見るに季節を感じる
ことができますね。



梨 水分が多く
滋養強壮に
効果アリ



ぶどう
ポリフェノール、
ビタミンが豊富
抗酸化作用アリ



柿 目の健康保持
余分な塩分の排出

旬の食材は栄養価もグ〜ンとアップ
また甘味旨味も増します。
フルーツだけでなく、秋のウズイモン
これから楽しみですよ〜



| | | | | |
|--|--|---|--|--------------------------------------|
| 答え ① したたか ⑥ あじ ⑪ ひらめ ⑫ くじら | 答え ② あながち ⑦ たこ ⑫ うなぎ ⑬ かれい | 答え ③ ひしめく ④ はたはた ⑬ いわし ⑭ ふか | 答え④ ④ けばけばしい ⑨ えび ⑭ たら ⑰ いるか | 答え ⑤ とどろく ⑩ たい ⑮ さげ ⑲ あゆ |
|--|--|---|--|--------------------------------------|

知の種

難読漢字

何と読むでしょうか？(目標3分20秒)

| | | | | |
|------------|------------|------------|--------------|------------|
| ① 強か 答え | ② 強ち 答え | ③ 犇く 答え | ④ 轟轟しい 答え | ⑤ 轟く 答え |
| ⑥ 鯀 答え | ⑦ 鮓 答え | ⑧ 鮓 答え | ⑨ 鰈 答え | ⑩ 鯛 答え |
| ⑪ 鯀 答え | ⑫ 鰻 答え | ⑬ 鰯 答え | ⑭ 鱈 答え | ⑮ 鮭 答え |
| ⑯ 鯨 答え | ⑰ 鰈 答え | ⑱ 鰻 答え | ⑲ 鮪 答え | ⑳ 鮎 答え |

揺れる!! そのときどうすればいい...?

- ① まず低く! 揺れを感じた小速報が出たら安全な場所でお節を低くする。
- ② 頭を守り! テーブルの下に入ったリヘルメットを装着
- ③ 動かない! 揺れがおさまるまでその場に身をかがめ動かないこと



ホームページはこちら!

免疫力が下がる季節は「夏」

9月、まだまだ残暑 暑い日が続きますネ。
冬は風邪やインフルエンザにかかる人が多く「免疫力が下がるのは冬」というイメージが強いかもしれませんが、生物は冬の寒さに備えて秋に栄養を蓄える習性があり、秋から冬に免疫力が高まります。逆に春から夏は蓄えていた栄養を使い切る季節、そのため夏の終わりは免疫力が低下します。

免疫力のキは自律神経と腸内環境

腸には多くの神経細胞があり、自律神経のバランスが崩れると腸内環境が悪くなり、免疫力が低下します。全身をくまなくパトロールする免疫細胞の7割が腸にいます。
(自律神経)・・・カラダが活動に動いているときに優位に働く交感神経とリラックスする時に優位に働く副交感神経があり、お互いがバランスを取り合いながら働いています。

朝の免活スクワット・・・リラックスモードから活動モードへ (交感神経を刺激して優位にすることで自律神経を整える)

- ① 両足を肩幅に開き、両手を頭の後ろに置く **1セット10回**



夜の免活ストレッチ・・・活動モードからリラックスモードへ

(筋肉をゆるめて副交感神経を優位に導くことで自律神経を整える)

- ① 仰向けになり両手をお腹の上に置いて (2,3と1分間繰り返す) リラックスし、ゆっくり息を吐き出す



腸活ストレッチ

(腸を刺激することで、腸のぜん動運動が活発になり、腸内環境を良好にする)

スファンクスのポーズ

- ① 両足を肩幅くらいに開いてうつ伏せになり、両かかとを肩の真下に置く
- ② 腕と床を押しながら上半身を起こす
- ③ ゆっくり5回呼吸して、①の姿勢に戻る



腸ねじりのポーズ

- ① 脚を伸ばして座り、両手をお尻の横に置く
- ② 左足を立てて左足の裏を右のお尻の上に置く
- ③ 下半身を右側に倒し、ゆっくり5回呼吸して、①の姿勢に戻る
- ④ 反対側も同じように行う

