

11月の雑学クイズ

10月は「キンモクセイ」の香りが漂う季節です。このキンモクセイの香りにはある効果が期待されています。その効果とは一体何でしょうか？」

- ① 不眠症の改善
- ② 記憶力の向上
- ③ 鼻詰まりの改善



A. ① 不眠症の改善

キンモクセイの香りは、イライラや不安を落ち着かせ心地よい眠りに導いてくれます。お茶にして飲めば効果がより高まり、低血圧の改善や弱った胃を元気にする効果もあります。



11月1日は「紅茶の日」です。紅茶にはどのような健康効果があるのでしょうか？」

- ① 頭痛改善
- ② インフルエンザ予防
- ③ 筋力強化



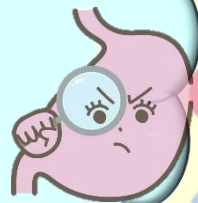
A. ② インフルエンザ予防

紅茶に含まれているポリフェノールは、インフルエンザウイルスを雑菌し予防する効果があります。また、インフルエンザだけではなくノロウイルスも雑菌します。しかし飲みすぎると尿路結石や腎結石の原因になるので1日3杯までがオススメです。



11月が旬の野菜で胃腸炎にも聞くのは次のうちどれでしょう？」

- ① キュウリ
- ② ニンジン
- ③ キャベツ



A. ③ キャベツ

11月から収穫されるキャベツは「冬キャベツ」と呼ばれ葉はかたくて加熱しても煮崩れしません。キャベツにはビタミンUという「傷」を治すビタミンが豊富に含まれています。その為、胃腸炎を治す効果もあります。しかし、ビタミンUは熱に弱いのでキャベツを食べる時は刻んで生で食べるのが理想的です。



有明社
ケアプランナー横手

朝日のあたる家

Luminous

ヘルパーステーション横手

居宅介護支援事業所 (事業所番号: 0570312546)
ケアプランナー横手 0182-32-2873 (発行元)

短期入所生活介護 ショートステイ (事業所番号: 0570317941)
朝日のあたる家 0182-38-8311

サービス付き高齢者向け住宅
ルミナス横手 0182-32-1117

訪問介護事業所 (事業所番号: 0570319202)
ヘルパーステーション横手