

# ぽかぽか<sup>たいそう</sup>体操でうんちもりもり

## ～<sup>たいおん</sup>体温を<sup>あ</sup>上げて<sup>けんこう</sup>健康になろう～

あなたは答えられるかな?? ポスターを見ながらクイズに答えてね\(^0^)/

答えはひらがなで書いてね!!



### クイズ

- (1) 体温を上げることで、免疫力を高め、さまざまな病気の\_\_\_\_\_につながる。
- (2) 体温が35度になると\_\_\_\_\_細胞がもっとも増殖される。
- (3) 私たちが踊っている体操は\_\_\_\_\_たいそうである。
- (4) ショウガの薬効⑨胃腸の\_\_\_\_\_・吸収を高める。
- (5) 答えの a、b、c、d を並べかえると何という文字になるでしょう。

みんなぞうんちですまんたいそうをおどろう!!



### 答え

- (1) 

a		
---	--	--
- (2) 

b	
---	--
- (3) 

c						
---	--	--	--	--	--	--
- (4) 

d			
---	--	--	--
- (5) 

--	--	--	--

ヒント



ヒント

お疲れさまでした。  
ショウガのお茶を飲んでひと休みしてください!!



トイレに行きたくなったら  
外に出て左に行こね♡

# ぽかぽか体操でうんちもりもり ～体温を上げて健康になろう～

## 体温と免疫力を上げる8カ条

- 1、ストレスに目を向ける
- 2、頑張りすぎない
- 3、リラックス法を見つける
- 4、体を冷やさない
- 5、バランスのとれた食事をする
- 6、運動を生活に取り入れる
- 7、よく笑う
- 8、生きがいや趣味、目標を持つ



体温を上げることで、免疫力を高め、さまざまな病気の予防につながります。例えば、運動をすると、筋肉から熱を発して体温があがります。また、便通を良くすることで腸内環境が良くなり、免疫力向上などの効果が期待できます。

## 体を温める効果のある食材

しょうが・長ネギ・にんじん・れんこん・たまねぎ・鮭・味噌など

## 体を冷やす効果のある食材

きゅうり・トマト・豆腐・食パン・きのこ・コーヒー・ビールなど


# しょうがジャム

## [材料]

しょうが	300	g
はちみつ	150	g
砂糖	150	g
レモン汁	1	個分



## [作り方]

- 1、しょうがは皮をむいて一口大に切り、フードプロセッサーなどでみじん切りにする。
- 2、材料をすべて鍋に入れ弱めの中火にかける。
- 3、ふつふつと煮立ったらごく弱火にし、しょうががとろりとするまでことこと煮つめる。



中国学園大学公開講座

# 手作りジンジャーエール

[材料]

しょうがジャム 大さじ2~3  
炭酸水 適量



※甘さが控えめなのでお好みでガムシロップを加えてもおいしいよ。

[作り方]

1、 グラスにしょうがジャムを入れる。



2、 炭酸水を注いで出来上がり。



中国学園大学公開講座