

# 秋の夜長をクイズで楽しもう♪



うだるような暑さも落ち着き過ごしやすい季節がやってきました。

立秋を過ぎた頃から日が沈む時間が少しずつ早くなり、夜が非常に長く感じられることから『秋の夜長』と言われていています。秋の夜長に健康雑学クイズを楽しみながら解いて、夏の疲れを癒し心身ともにリフレッシュしましょう！！

次の問題に○か×でお答え下さい。



《問題》

第一問

昼寝はしないほうが夜ぐっすり眠れるので体にいい。



第二問

よく噛むことは健康にいい、と言うのは最近よく耳にします。実は、食事をしっかり噛むことでがんの予防の効果もある。



第三問

高齢者は体力がないため、長時間運動を行うよりも短時間思いっきり運動したほうが体にいい。

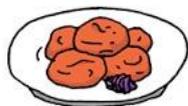


第四問

日本食の味付けに欠かせない醤油。濃い口醤油と薄口醤油の2種類のうち、塩分が多いのは薄口醤油である。

第五問

便秘の改善には・・・梅干がいい。



おまけクイズ

お月見の定番、月見団子。実はこれ、家の人以外が盗み食いしても怒られない。



## 《解答》



### 第一問

×

**30分程度の昼寝は体にいいことが科学的に証明されています。**実際、適切な昼寝は認知症の予防にも効果的です。ただし、1時間を越える場合には体内時計が狂ってしまい様々な副作用が生じるので注意が必要です。

### 第二問

○

食べ物をよく噛むことで多量に分泌される唾液。実は、この**唾液の中にはがんを予防する酵素が含まれているのです。**長生きしたい方、ぜひゆっくり噛んで食事をして下さい。そっちのほうが健康にもいいですし、何より料理がおいしいですよ。

### 第三問

×

当然間違いです。ですが、これも高齢者の方たちがよくしてしまいがちな間違いです。ついつい若い頃の気持ち全力で運動してしまうことが多いのですが、その場合には**・アキレス腱の断裂・心臓発作・転倒による骨折**など最悪の事態を引き起こしてしまう場合も・・・。  
高齢者の方たちにおすすめの運動は、速足のウォーキングやジョギングなど軽い負荷のかかる運動です。少しずつ体力をつけていくこと、そして決して無理をしないことが健康を保つ秘訣なのです。

### 第四問

○

薄口と言う名前が勘違いしがちですが、塩分が高いのは薄口醤油のほうです。医者から減塩を勧められた高齢者の方も多いのでは？そんな時は濃い口醤油のほうを使って下さい。  
ちなみに醤油や塩の量は**・だしをしっかりと利かせる・少し辛み(一味など)をつける**事で量を減らしても、味はしっかりと感じられる料理を作ることができます。

### 第五問

○

意外かもしれませんが、これは正しいのです。梅干の酸っぱさには**・食欲増進・唾液・胃液など消化酵素の分泌促進・胃腸のぜん動運動の活性化**などの効果が含まれます。これらの効果により排便が促され、スムーズに便秘を解消することができます。塩分が多いため沢山は食べられませんが、時々食べることは健康のためにもいいみたいです。

### おまけクイズ

○

実はこれ、その通りなんです。ひとのものを盗むのは泥棒じゃないか!!と言われたらその通りなのですが、月見団子の場合には**お月様が食べてくれた**と解釈することになっているそうです。地方によっては、今でも近所の子供たちが家々を巡ってお供え物の団子を食べる風習があるそうです。

いかがだったでしょうか？今回は健康にまつわる雑学クイズを紹介しました。  
このクイズを通して、健康への意識を高めていただければと思います。

