



長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました！
2学期は行事が盛りだくさんで、忙しい日々になることでしょう。
生活リズムをしっかり整えて、楽しい学校生活を送れるようにしましょう！



9月の体と心について

始業式も終わり、徐々に学校生活が本格化しますね。お休み中の不規則な睡眠や食生活の乱れ、環境の変化についていけず心や体の調子を崩すことを、「9月病」と言われています。

9月病は欧米で生まれたもので、長い休みが続いたあと、なかなか学校生活や仕事モードに戻れない人が心身の不調に陥ることから呼ばれるようになりました。日本では、ゴールデンウィーク明けに心身の不調が出る5月病が心配されていますね。また、9月になると急激な温度差や日照時間が短くなる事が原因で気持ちが落ち込むことがあります。

9月病の対策

①太陽光を浴びる

太陽光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質「セロトニン」が増えて気分が高まります。外出できない場合には、家の中の窓際など、日の当たる場所で2時間程過ごすの良いです。

②トリプトファンが多い食材を食べる。

人間の体内で作ることができない必須アミノ酸の一つである「トリプトファン」は、食事から摂取する必要があります。幸せホルモンのセロトニンを効率良く増やす為には、「トリプトファン」が多く含まれる、乳製品、大豆食品、ナッツ類、肉類などのたんぱく質を食べましょう。（チーズ、レバー、きな粉等）

9月病の予防や改善には、こうした食材を食べて太陽光を浴びるのが効果的です。

柿に関する雑学クイズ8問



○がついている日にエンカレッジルームが開いています！
▲開いているが一部使用できない時間があります。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

【問題1】柿の原産地はどこでしょう？ ①日本 ②中国 ③インド

【問題2】日本にはおよそ1000種以上の柿があります。

甘柿、渋柿どちらが多いでしょう？

①甘柿 ②渋柿

【問題3】私たちが普段生で食べているの柿はどちらでしょう？

①甘柿 ②渋柿

【問題4】渋柿を甘くさせるための方法はどれでしょう？

①砂糖水につける ②干す ③新聞紙にくるむ

【問題5】柿にいちばん多い栄養素はどれでしょう？

①タンパク質 ②ビタミンC ③脂質

【問題6】栄養成分が多く健康パワーがたくさんある柿。

そこから生まれたことわざ「柿が赤くなれば○○が青くなる」○○に当てはまるのは？

①親 ②医者 ③姑

【問題7】人の五感を刺激して秋を感じさせる「柿」が入った名句。

『柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺』この俳句を詠んだのは誰でし
①石川啄木 ②正岡子規 ③与謝野晶子

【問題8】柿の名前にあるものはどれでしょう？

①次郎 ②三郎 ③五郎

答えは裏！

答え

【問題1】 ①日本

柿は日本古来の果物です。

奈良時代にはすでに販売されていたそうです。

【問題2】 ②渋柿

1000種類のうち、700種あまりが「渋柿」です。

【問題3】 ①甘柿

【問題4】 ②干す

渋柿の渋味の成分であるタンニンが、干すことによって渋味を感じなくなります。

【問題5】 ②ビタミンC

【問題6】 ②医者

柿にはビタミンCとビタミンAが豊富に含まれていて、風邪予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。

【問題7】 ②正岡子規

【問題8】 ①次郎

次郎柿は甘柿の品種の1つ。

富有柿より果汁が少なく、大きく歯応えのある果実を着けます。