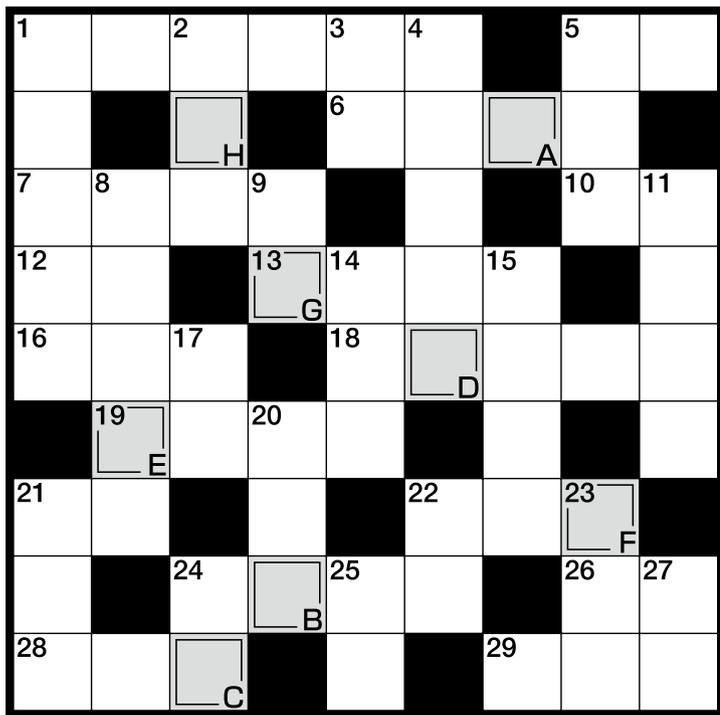


# 元気があれば 何でもできる!?

健康が一番  
クロス

QUESTION  
23  
難易度

出題/高野津米



ちょっと喉が痛くなったり、鼻がつまったりするだけで気分はブルー……。夏風邪は治りにくいので、家でゆっくり体を休めて免疫力を高め、ウイルスに対抗できる体力をつけることが一番です！ 二重マス A～H を教えてください。

タテのキー

- 1 貝原益軒の「養生訓」でオススメ、医者いらずといわれる食事法
- 2 穴道湖が名産。みそ汁を飲むと肝臓の機能がアップ
- 3 東洋医学では、陰と〇〇のバランスの取れた状態が健康
- 4 レモンや梅干しの酸味成分。疲労回復効果に定評あり
- 5 精製した白より、黒のほうが体によらしい
- 8 飯を肉・卵・野菜と炒め

- 7 世界最古の甘味料。美肌作りや健康維持に最適
- 6 からくびれへ変身骨盤ダイエットで、たるみ
- 5 百薬の長といっても飲み過ぎはダメ
- 1 お風呂で疲れをとるには、ぬるめのお湯にこれがオススメ
- 27 デトックス効果で体内から出したい
- 25 ビタミンB<sub>1</sub>が豊富。キムチや生姜焼きがぴったり
- 24 栄養ドリンクの成分タウリンを多く含むイカやタコ。口から吐くのは？
- 23 イソフラボンやレシチンが豊富な畑の肉
- 22 カレーに付きもののインド式焼き立てパン
- 21 食事の前や後についとり過ぎるとメタボの原因に
- 20 手術中にぐっすり眠らせてくれる
- 17 気分にあるのが悩み
- 15 免疫を高めて奇跡が起こる!? 安保徹教授の本で有名な療法
- 14 この世は戸籍、あの世ならこちらに入る
- 11 お口の中にいっぱい住みついているから、清潔に
- 9 最新を迎える安住の地。〇〇のすみか

ヨコのキー

- 29 リー食品
- 28 ビールをそのまま飲むより、これと一緒のほうが体に優しい
- 26 地面掘型旧式西瓜冷却装置
- 24 熱中症予防のために塩分と一緒に補給
- 22 感動の映画でポロポロ。たまに流すとストレス解消に有効だとか
- 21 野菜は生より、こちらのほうが健康によいという説も
- 19 18 フェイスケアに使う道具。バカボンのパパも愛用。寝冷え防止にいいのだ!
- 16 13 紅茶キノコ、納豆、バナナ、トマト……。現れてはすぐ消える健康食品〇〇〇
- 12 10 「車」に付けばベビーカー殺菌効果のカテキンは緑に多く含まれている

## お試し問題

解答は現在発売中の『クロスワードプラザ12月号』にも掲載されています