果物は医者いらず

果物は生活習慣病予防を助けます。
ビタミンCは、活性酸素から細胞を守り、鉄の吸収を助けます。
カリウムは、食塩(高血圧や脳血管疾患と深い関係がある)の排泄を促します。
食物繊維は、便通をよくする、糖質脂質の吸収を遅くする、腸内善玉菌を増やす等の働きをします。
果物の果糖は短時間でエネルギーになるので、朝または昼食時に摂るのがおすすめです。果糖の摂り過ぎは中性脂肪の増加、糖代謝の悪化につながるので、1日200g程度を食べましょう。100gの目安は、バナナ1本、みかん1個、梨半分、りんご半分、ぶどう半房です。
鳥取県にはおいしい果物がたくさんです。果物を上手に食べて、健康的な毎日を送りましょう。

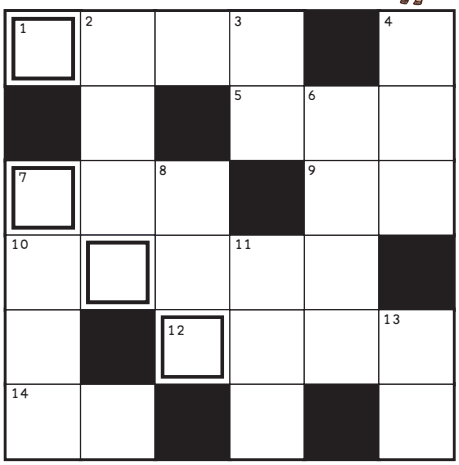
副診療所長　竹内陽子

公益財団法人中国労働衛生協会米子検診所　米子市二本木501-6　☎0859-37-1819

クロスワードクイズ 第22弾

クロスワードパズルを解いてプレゼントをGet!!

二重マスの文字を並べ替えてお答えください。



タテのカギ

2. 自分の見聞、体験、感想などを思うままに自由な形式で書きつづった文章。随想。エッセー
3. 自然界のものについて学ぶ教科。
4. ウソ、偽りがないこと。
6. 年下の女のきょうだい。
7. 砂漠の中で水がわいて木がしげっている場所。
8. 家。特に広い敷地に建つ大きな家
11. 余った分。余計なもの。
13. 金銭を一定期間貸したことに対する報酬。利息。

ヨコのカギ

1. 水辺に生息する鳥の総称。
5. くわの葉を食べてまゆを作る益虫。
7. 冷たい飲み水。冷や飯。
9. 物事の起こり。期限。物の付け根。「○○も子もない」
10. 段ちがいの強さで勝つこと
12. 厚着をして太って見えること。着ぶくれ
14. 酢を加えた飯に魚・卵・野菜などを添えた食べ物。日本食。

◆応募方法　クイズの答え、希望商品を選びご応募ください
◆応募資格　会員1人1回限り
◆応募締切　2025年9月30日(火)
◆当選発表　当選者には、事業所宛にプレゼントを発送しHPにて発表させていただきます

商品

Ⓐスターバックスカード1,000円 …… 10名様
Ⓑケルン商品券1,000円 …… 10名様
米子市河崎2754
Ⓒ焼き肉 黒お食事券3,000円 …… 3名様
米子市角盤町2-120
ⓓMaison de kyuお食事券3,000円 …… 3名様
米子市角盤町1-141
Ⓔ日本料理 心お食事券3,000円 …… 3名様
米子市東福原2-1-1

働く皆様に将来の安心を。

中退共 CHU-TAI-KYO で退職金。

「中退共」は中小企業のための
国の退職金制度です。

毎年10月は加入促進強化月間です。

❶ **国の退職金制度！**
掛金の一部を国が助成します。
❷ **外部積立型でラクラク管理！**
管理や運用の手間がかかりません。
❸ **掛金は全額非課税でオトク！**
節税に加え、手数料もかかりません。

● パートタイマーさんもご加入いただけます。
● 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。

詳しくはホームページをご覧ください。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部　TEL(03)6907-1234　FAX(03)5955-8211