



2021年11月 脳トレ 健康づくりクイズ



健康づくり担当 仲子 秀彦

支部の多くの行事が中止になり、会員の皆様方も巣ごもり生活が続いているのではと思います。このよう
な中、脳トレの健康づくりクイズ3問を準備しました。是非、チャレンジして下さい。

答えは2022年1月15日に山陰支部ホームページに掲載します。

注意：ネットで調べずに、まずは自分の考えで挑戦して下さい。

問1. 旅行準備から帰って整理までの脳の活性化

以下の4項目は脳の活性化に働きます。

- ① (2) ⇒ 計画は、時間・場所・楽しみ方など多くのことを考えるため脳の活性化につながる
- ② 新しいことに感動する・・・関心、学習、「わくわく」
- ③ 会話を楽しむ・・・仲間、家族、出会った人と
- ④ 思い出して整理する・・・昨日のおさらい、全行程の整理

脳の活性に大きく寄与する①()入るのは何でしょうか？ 以下の3つから正しい内容を選んで下さい。

- 1.誰と行くか考える
- 2.計画を立てる
- 3.旅行するための目的を明確にする

問2. 1日3食の食事について

私たちは食事を朝、昼、晩の3食食べています。

後醍醐天皇は朝食を12時頃、夕食を4時頃食べていたと言われています。いわば、当時は1日2食でした。

それでは、1日3食食べ始めたのは、いつ頃からどんな理由だったのでしょうか？ 以下の3つから正しい内容を選んで下さい。

- 1.鎌倉時代に隣国との戦争時、夜討ちや夜明けの奇襲もあり1日3食食べるようになった
- 2.江戸時代後期、世の中が発展し暗くなても仕事をするようになり、1日3食食べるようになった
- 3.元禄時代（江戸時代中期）菜種油が出回るようになり、これを行灯として灯すようになり3食食べるようになった

問3. 皆さんが現役時代、よく着ていたスーツについて

スーツは次の順番を経過して現在に至っています。

軍服 ⇒ フロックコート ⇒ 燕尾服・モーニングコート ⇒ スーツ



スーツの上着の左胸に空いている穴は何のためでしょう？ 以下の3つから正しい内容を選んで下さい。

- 1.バッヂをつけるため
- 2.花を挿すため
- 3.ボタンをとめるため

