

# 令和3年度 第4号 大人の健康づくり宿題

お名前:

発行日：令和3年11月4日発行  
提出締め切り：令和3年12月24日

## ～ 免疫力をあげる食生活について ～

○か×でお答えください

1. 免疫をあげるためには、体のエネルギー源になる主食（ごはん・麺・パンなど）だけを食べていけば良い。 < >
2. ヨーグルトや納豆など発酵食品に含まれる乳酸菌は、免疫力をあげる働きがある。 < >
3. アルコールは、免疫力に影響を与えないので、気にせず好きなだけ飲酒して良い。 < >
4. 免疫力をあげるためには、食事に気を付けるだけでなく、適度な運動で体を動かすことも必要である。 < >

## ～あなたが人生最後に食べたいものは何ですか？～

最後の時に、実際に食べられるのか？などは考えずに、『これが最後の食事になる』としたら、今の気持ちで何が食べたいと思うかを書いてください。

