4月19日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日



● **食育の日**
栄養補助食品ミキプルーンなどを販売する三基商事が制定。

● **地図の日（最初の一歩の日）**
寛政12（1800）年旧暦閏4月19日、伊能忠敬が蝦夷地の測量に出発した。

● **飼育の日**
日本動物園水族館協会が2009年に制定。

● **乗馬許可の日**
明治4（1871）年旧暦4月19日、それまで武士にのみ認められていた乗馬が庶民にも許可された。

食育の日にちなんで「お口と飲みこみクイズ」

【第1問】口の体操「パタカラ」。「パ」で主に動かすところは？
① くちびる　② 舌　③ のどの奥

【第2問】では「タ」で主に動かすところは？
① くちびる　② 舌の先　③ のどの奥

【第3問】食べ物や飲み物が、まちがって気管に入ることを何という？
① 誤嚥（ごえん）　② しゃっくり　③ げっぷ

【第4問】大人が1日に出すつば（だ液）の量は、およそどれくらい？
① 約100ミリリットル　② 約300ミリリットル　③ 約1～1.5リットル

【第5問】よくかんで食べる目安。ひと口で何回くらいかむとよいといわれる？
① 5回　② 30回　③ 100回

【第6問】食事のとき、むせにくい姿勢はどれ？
① あごを上げる　② 横を向く　③ あごを少し引く

今日の体操「食事の前の体操」（座ったまま）

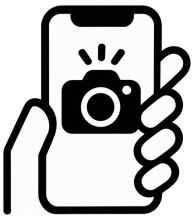
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 首と肩をゆるめる（各5回）
両肩をすくめるように上げて、ストンと落とします。つぎに、首をゆっくり右へ、正面へ、左へ。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：「パ」で手をたたく
みんなで「パ・タ・カ・ラ」と声に出し、「パ」のときだけ手をパンとたたきます。10回できたら、こんどは「カ」のときだけたたきましょう。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

答え 4月19日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



食育の日にちなんで「お口と飲みこみクイズ」

【第1問】口の体操「パタカラ」。「パ」で主に動かすところは？

① くちびる　② 舌　③ のどの奥

「パ」は、くちびるをしっかり閉じてから、はじくように言います。くちびるを閉じる力は、食べ物を口からこぼさないために使われます。

【第2問】では「タ」で主に動かすところは？

① くちびる　② 舌の先　③ のどの奥

「タ」は、舌の先を上あごの前のほうにつけて言います。舌で食べ物を押しつぶしたり、まとめたりする動きにつながります。

【第3問】食べ物や飲み物が、まちがって気管に入ることを何という？

① 誤嚥（ごえん）　② しゃっくり　③ げっぷ

「誤嚥（ごえん）」といいます。むせるのは、気管に入りかけたものを外に出そうとする体の働きです。食事の前に口を動かしておくのがおすすめです。

【第4問】大人が1日に出すつば（だ液）の量は、およそどれくらい？

① 約100ミリリットル　② 約300ミリリットル　③ 約1～1.5リットル

1日に1～1.5リットルほど出るといわれます。だ液は食べ物をまとめて飲みこみやすくし、口の中をきれいにたもつ働きもしています。

【第5問】よくかんで食べる目安。ひと口で何回くらいかむとよいといわれる？

① 5回　② 30回　③ 100回

厚生労働省は「噛ミング30（カミングサンマル）」として、ひと口30回かむことをすすめています。よくかむと、だ液もたくさん出ます。

【第6問】食事のとき、むせにくい姿勢はどれ？

① あごを上げる　② 横を向く　③ あごを少し引く

あごが上がると、のどがまっすぐになって、食べ物が気管に入りやすくなるといわれます。あごを軽く引いて食べるのがおすすめです。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生
© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます