

**免疫**とは 細菌や ウイルスから 身体を 守る ことです。 元気のため、  
免疫力が 大切です。 免疫力について クイズを 作りました。 ぜひ  
ご覧ください。 答えは 一番 下に あります。 / **Immunity** is to protect the body from  
bacteria and viruses. The immune system is important for your health. We made a quiz on the immune  
system. Please take a look. The answers are at the bottom. / **免疫**的意思是保护身体免受细菌和病毒的侵害。  
免疫力对健康很重要。我们准备了关于免疫力的一些小问题。欢迎大家一起试一下。答案在底部。

**Q1.** 免疫力を 上げるための 身体の 一番 大切な 部分は どこですか？

/ What is the most important body part for boosting the immune system? / 为了提高免疫力、身体的哪个  
部位发挥着重要作用？

- ① 胃 / stomach / 胃 ② 腸 / intestine / 肠 ③ 足 / leg / 脚

**Q2.** 最も 免疫力を 高める 食べ物は どれですか？ / Which food does boost the  
immune system the most? / 哪种食物最能提高免疫力？

- ① 白米 / white rice / 白饭 ② 納豆 / natto or fermented beans / 纳豆  
③ スナック 菓子 / snacks / 零食



いべんと  
**イベント / Events / 活动**

8月の 「多文化交流クラブ」は、 他の イベントの 開催の 状況に  
ならない、 念のため、 中止します。 / “Intercultural exchange club” in August will be cancelled  
as a precaution based on the situation of other events. / 根据其他活动的举办状况、以防万一、我们将中止  
8月的「多文化交流俱乐部」。

しばその ぷろじえくと  
**芝園かけはしプロジェクト / Shibazono Bridging Project / 芝園桥梁项目**

芝園団地で 活動する 学生ボランティアです。 / We are  
student volunteers in Shibazono. / 我们是在芝園団地活动的学生志愿者。



せいかい  
**正解 / answers / 正确**

**Q1** ② 免疫のための 細胞の 70%が 腸に あります。

/ 70% of immune cells are in the intestines. / 70%的免疫细胞在肠道内。

**Q2** ② 納豆には 納豆菌という 菌が 入っています。

納豆菌は 腸の 働きを 助けます。 納豆だけでなく 大豆で  
できた 食べ物は 身体に 良いです。 食事の 栄養の バランスも 大切です。

/ Natto contains bacillus called Natto bacillus. Natto bacillus helps the function of the intestines. Eating  
not only natto but also foods made from soybeans is good for the body. The nutritional balance is also  
important. / 纳豆中含有一种叫纳豆芽孢杆菌的菌类。纳豆芽孢杆菌有助于肠道的运作。不仅吃纳豆、吃大豆  
制成的食物也对身体有益。营养均衡也很重要。

