

けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量
350g(生の場合)はどっち？

①

両手3杯分



②

片手3杯分



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ1 大人が1日に食べたい野菜の量
350g(生の場合)はどっち？

①

両手3杯分



②

片手3杯分



大人の1日の野菜摂取目標量は350gだよ。
生野菜なら両手に3杯、茹でたものなら片手に3杯がめやす。
350gの野菜を調理すると、小皿(小鉢)5皿分の料理になるよ。朝・昼・夕の食事で1～2皿ずつを目標にしよう！



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ2 下の食事に含まれる食塩の量は約何gでしょう。



① 3g

② 4g

③ 5g

野菜の煮物



煮魚



ごはん



みそ汁



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ2 下の食事に含まれる食塩の量は約何gでしょう。



① 3g

② 4g

③ 5g

野菜の煮物



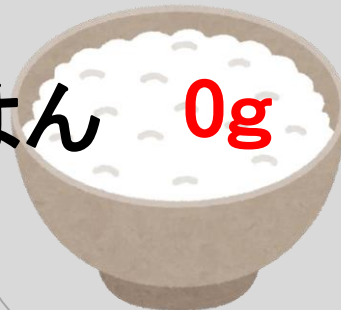
1.1g

煮魚



2.4g

ごはん 0g



0g



1.6g

みそ汁



みそ汁をすまし知るに代えると「-0.8g」、煮魚を焼魚に代えると「-1.4g」の減塩になるよ。
煮物を重ねないこと（例：煮魚と野菜の煮物）も、減塩の工夫のひとつだよ。



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ2 塩がたくさん入っている順に 並べ替えてみよう！

ケチャップ
大さじ1杯



マヨネーズ
大さじ1杯



ウスターソース
大さじ1杯



①

②

③

多い

少ない



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ2 **こたえ**

① ウスターソース
大さじ1杯



1.5g

② ケチャップ
大さじ1杯



0.6g

③ マヨネーズ
大さじ1杯



0.2g



毎日の料理に欠かせない調味料ですが、この調味料には食塩がたくさん含まれているものもあるよ。食塩をたくさんとりすぎると、病気になるリスクを高くしてしまうので、マヨネーズやソースをかける時は、かけすぎに気をつけようね。



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ1 ほうれん草はどれ？

①



②



③



答えは机の下にあるよ！
のぞいてみてね



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ1 こたえ ①

① ほうれん草



② ちんげん菜



③ こまつな



～ほうれん草のとくちょう～

ぜんぶ緑色の野菜だけど、ほうれん草は茎が細めで、葉は先っぽに向かって細くなる三角形のような形をしているよ。

こまつなはほうれん草と比べると、茎が太くて色がうすく、葉は丸みをおびた楕円形をしているね。

ちんげん菜はこまつなと似た部分もあるけど、小松菜よりも葉や茎が大きくて、とくに茎がどっしりとしているよ。

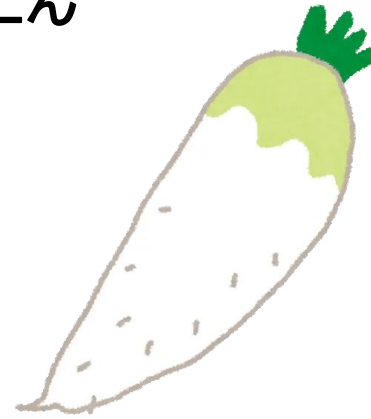


けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ2 このカラカラ野菜の正体はどれ？



① だいこん



② ごぼう



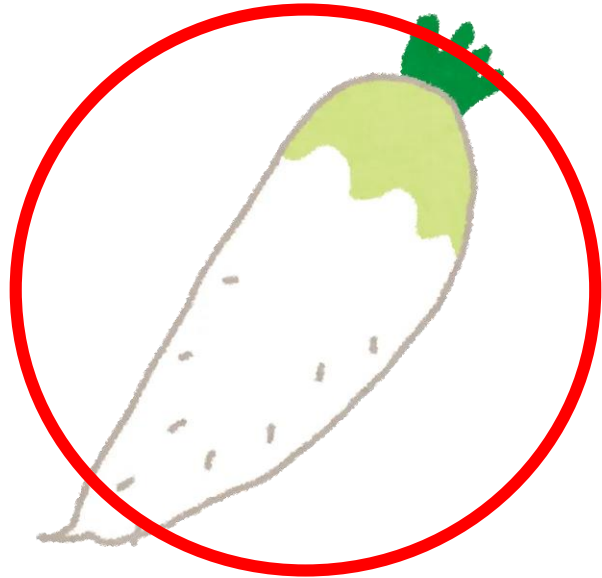
③ しいたけ



けんこうクイズ～食べものの編～

クイズ2 ことえ ①

① だいこん



② ごぼう



③ しいたけ



カラカラ野菜は「**切り干しだいこん**」！
切り干しだいこんは、細く切っただいこんを、太陽の光の下で干して作るんだ。太陽の光で干すことで、生のだいこんよりも栄養価が高くなるんだよ。コリコリとした食感があって、食欲をそそるね。

