

食育野菜クイズ 解答 ~大人版~

問1	○	愛媛県産しいたけは、味、香り、歯ざわりが自慢で全国5位の生産量を誇ります。乾燥しいたけ特有のおいしさはもちろん戻した際の大きさは7~8倍となります。
問2	○	天日干しを30分から1時間程度行うことで効果を得られます。
問3	×	一寸とは約3cmです。松山一寸そらまめは豆1粒の大きさが約3.3cmあり、空に向かって育つため“空豆”とも、さやが蚕に似ているため“蚕豆”とも呼ばれます。
問4	○	長さはもちろん肉質が柔らかく、きめが細かく、みずみずしく甘味があって種がないのも特徴です。松山城の見える範囲が栽培に適しているといわれています。
問5	○	枝豆が成熟すると大豆になります。収穫後すぐに味が落ちてしまうため、産地で消費されており400種以上の品種があります。
問6	○	れんこんは地下で成長した茎の部分になります。横になった状態で根を出して成長します。穴の空いた形状から先の見通しがきく縁起物として親しまれています。
問7	○	カリウムを摂ることで高血圧予防にもなります。
問8	×	厚生労働省は、野菜を1日350g以上食べることを呼びかけています。野菜には生活習慣病やがん予防に効果的に働くと考えられています。

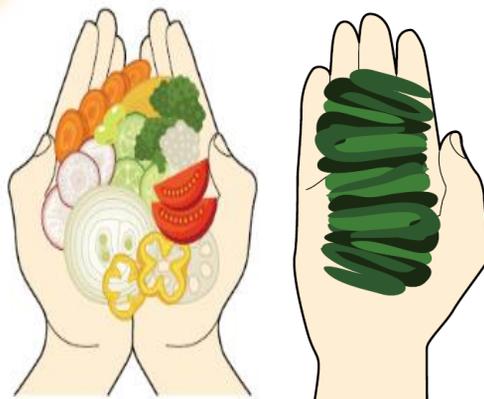
食育野菜クイズ 解答 ~大人版~

問9	○	野菜に含まれる食物繊維にはしっかりと噛むことで満腹感をもたらし、食後の血糖値の上昇を抑制する効果があります。
問10	×	葉の部分は甘みが強く、先の部分に向けて辛みが強くなります。葉元はサラダ、真ん中は煮物、先部分はおろしにするなど部位にあわせた料理がおすすめです。
問11	×	野菜料理1皿で約70gの野菜が摂れます。そのため、5皿以上摂るようにしましょう。生で摂るより加熱調理することでかさが減りたっぷりとることができます。
問12	×	平成28年国民健康・栄養調査結果では、男性は37位、女性は29位です。どちらも1日の目標350gに90g程度不足しているため、毎食野菜摂取を心がけましょう。

手ばかり 栄養法

~1日分の野菜350gを手で示すなら~

生野菜は
両手いっぱい
3杯分が1日分



加熱野菜は
片手にのる量
3杯分が1日分

食育野菜クイズ ～大人版～

どのくらい野菜知識があるかチャレンジしよう。
 下記の問題に「○」「×」どちらか選んで全問正解を目指そう。

問1	愛媛県産のしいたけは原木栽培で2年くらいの長い年月をかけて収穫されている。	○ ×
問2	しいたけは天日干しすることでビタミンDを増やすことができる。	○ ×
問3	まつやま農林水産物ブランドの「松山一寸そらまめ」の一寸とは1cmサイズのことである。	○ ×
問4	まつやま農林水産物ブランドの「松山長なす」とは40cmを超えることもある長いなすである。	○ ×
問5	枝豆は大豆に成長する前の豆である。	○ ×
問6	れんこんは茎の部分を食べている。	○ ×
問7	野菜はナトリウムを体外に排泄してくれる作用のあるカリウムを多く含んでいる。	○ ×
問8	1日の野菜摂取目標量は300gである。	○ ×
問9	食事の際、野菜から食べることを「ベジファースト」という。	○ ×
問10	大根は葉の部分に向けて辛みを感じる。	○ ×
問11	1日に必要な野菜350gを摂るためには、野菜料理を4皿食べるとよい。	○ ×
問12	愛媛県民の野菜摂取量は47都道府県中、順位で表すと男女ともに15位である。(H28年数値)	○ ×

クイズの
 解答

