

食育野菜クイズ 解答 ~大人版~

※当クイズは「松山市健康マイレージ事業」のポイント対象です。

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~

※当クイズは「松山市健康マイレージ事業」のポイント対象です。

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~

生野菜で摂るなら
両手いっぱい
3杯分が1日分



加熱野菜で摂るなら
片手にのる量
3杯分が1日分



問題はこちら→

