

食育野菜クイズ ~大人版~

どのくらい野菜について知っていますか？下記の問題に○か×のどちらか選んだ方に○を付けてチャレンジしてみましょう。

※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)	○ ×

解答はこちら→

