

8月10日 おおむた健康フェア クイズラリー答え

〈問題A〉

塩分はたくさんとったほうが体にいい？

- ①はい ②いいえ

〈答え〉②いいえ

〈解説〉

塩分を取り過ぎると血圧が高くなります。すると、心臓の働きが悪くなったり、心臓や脳の病気にかかりやすくなります。健康に過ごすためにも、塩分の取り過ぎには気をつけましょう。

〈問題B〉

日本人が1日にとっている塩の量はどのくらい？

- ① 6.2 g ② 8.8 g ③ 10.1 g

〈答え〉③ 10.1 g

〈解説〉

国の調査によると、日本人は1日あたり10.1 gの塩をとっています。①6.2 gはオーストラリア、②8.8 gはアメリカです。世界と比べても日本人は塩をたくさんとっていることがわかります。

もんだい
〈問題C〉

やさい た えんぶん からだ だ
野菜をたくさん食べると塩分を体から出すことができる？

①はい ②いいえ

こた
〈答え〉 ①はい

かいせつ
〈解説〉

やさい よぶん えんぶん からだ そと だ はたら えいよう ふく
野菜には、余分な塩分を体の外に出す働きのあるカリウムという栄養がたくさん含まれています。野菜をたくさん食べて体の調子を整えましょう。

もんだい
〈問題D〉

はい しお りょう
カレーライスに入っている塩の量はどのくらい？

① 1.5 g ② 2.5 g ③ 3.7 g

こた
〈答え〉 ③3.7 g

かいせつ
〈解説〉

しよく あ ぐらむ しお ふく
カレーライスには1食あたり3.7 gの塩が含まれています。これだけで1日の約半分の塩をとることになります。①1.5 g はみそ汁1杯に含まれる塩の量、②2.5 g はハンバーガー1個に含まれる塩の量です。どれもおいしくてたくさん食べたくりますが、量や食べる回数に気をつけて食べましょう。