

食育クイズ ～めざせ! みえの食育博士～

Q1 次の水産物うち、三重県が漁獲量で全国1位のものはどれでしょう?
(令和元年漁業・養殖業生産統計)

- ① サバ ② イセエビ ③ サザエ



こたえ…② 6年連続1位、全国シェアは25.8%です。イセエビは名前のとおり、伊勢志摩を代表する水産物で「三重県のさかな」でもあります。サバ、サザエはともに全国3位です。

Q2 ごはん・汁物・おかずの和食の配膳で、正しいのはどれでしょう?



こたえ…② いろいろな説がありますが、「左側に重要なものを置く」という日本古来の考え方から、主食であるごはんは左側に置くようになったと言われています。

Q3 食べ物を口に入れてから飲み込むまでに、何回噛むことが望ましいでしょう?

- ① 10回 ② 20回 ③ 30回



こたえ…③ よく噛むことは、あごの発達を促し、むし歯を予防するほか、満腹感をおぼえて食べ過ぎを防いだり、脳を活性化したりなどさまざまなメリットがあります。

Q4 朝ごはんは、脳のエネルギーである〇〇を補給するはたらきをしています。〇〇とは次のどれでしょう?

- ① ブドウ糖 ② たんぱく質 ③ ビタミンB1



こたえ…① 私たちの体は寝ている間にもエネルギーを消費しており、朝は脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖が不足した状態になっています。朝ごはんを食べることで、脳にブドウ糖が補給され、脳が活性化されます。

Q5 三重県が生産量全国1位のなばな。栄養豊富で野菜の中でもトップクラスです。なかでも特に多く含まれているビタミンは何?

- ① ビタミンA ② ビタミンB ③ ビタミンC

風邪なんかにまけないぞ!



こたえ…③ レモン果汁100g(ml)で計算すると約3倍、ほうれん草の約3倍も含まれています。ビタミンCは、ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める働きがあります。

Q6 野菜や果物は、その種類により食べる部分が異なります。では、「茎」の部分食べているものは次のどれでしょう?

- ① さつまいも ② じゃがいも ③ だいこん



こたえ…② さつまいもやだいこんは「根」を食べていますが、じゃがいもは地下の「茎」の部分を食べています。さつまいもやれんこんなども地下の「茎」です。

@毎月19日は食育の日! 毎年6月は食育月間!



「食育の日」である毎月19日は、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に楽しい食事の時間を持ってみませんか。家族の生活時間が異なる中で、毎日難しいかもしれませんが、週に1回、月に1回でも、そろってごはんを食べる機会をつくっていきましょう。

また、毎年6月は食育月間。食育イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいかがでしょうか。

