



けんこうじゅみょう  
**めざせ健康寿命日本一！クイズ** あきたけんばん  
えいよう へん もんだい  
**栄養・食生活 編【問題】** 秋田県版



あきたけん けんこうじゅみょう めざ  
秋田県で生活するあなたに知ってほしい、健康寿命日本一を目指すヒントをクイズに  
しました。知らなかったことや「へえ～」と思ったことを、家族・友だち・まわりの人に伝えてく  
ださい。

番号	問題	選択肢（回答を選ぶ）	回答記入欄（答えを書く）
1	こどものうちは、しょっぱいものをたくさん食べても、野菜を食べなくても、病気にならない。正しいでしょうか？ 	A 正しい（食べ物では病気にならない） B まちがい（こどもでも、しょっぱいものの食べすぎや野菜不足で病気になる）	
2	野菜や果物に含まれるカリウムには、身体の中の余分な塩分を身体の外に出す働きがある。正しいでしょうか？	A 正しい（働きがある） B まちがい（野菜と塩分摂取に関係はない）	
3	県民の野菜摂取量は目標値の350gに達していません。トマトだと何個分、不足しているでしょうか？	A トマト 2個分 B トマト 1/2個分	
4	県民の野菜摂取量は1日あたりの目標値の350gに達していません。小皿に入ったほうれん草のおひたし何皿分、不足しているでしょうか？ 	A 小鉢 1皿分 B 小鉢 5皿分	
5	果物の1日の摂取量の目標は、りんご何個分でしょうか？	A りんご 1個 B りんご 3個	

番号	問題	選択肢 (回答を選ぶ)	回答記入欄 (答えを書く)
6	収穫したての野菜を食べなければ、野菜の栄養素は摂取できない。	A 収穫したての野菜じゃなきゃダメ！ B 冷凍野菜や缶詰の野菜でも野菜の栄養素はとれる！	
7	色の濃い「こいくちしょうゆ」と、色の薄い「うすくちしょうゆ」では、塩分が多いのはどちらでしょうか？	A こいくちしょうゆ B うすくちしょうゆ	
8	おやつは、好きなお菓子を好きなだけ食べてもよい。正しいでしょうか？	A 正しい (好きなものを好きなだけ食べてもOK) B まちがい (好きなものを好きなだけ食べてはNG)	
9	こどもは、肉や魚を食べて筋肉を作る必要があるが、高齢者はお肉や魚は食べなくてもよい。正しいでしょうか？	A 正しい (高齢者になると肉・魚は食べなくてもよい) B まちがい (高齢者でも、肉・魚は必要)	
10	スーパーやコンビニで売っている菓子や加工品には、食塩相当量が記入されているので、自分の食べるものにどのくらい含まれているか知ることができる。正しいでしょうか？	A 正しい (包装に記入されている) B まちがい (食塩相当量は分からない)	

回答が終わったら、【正解・解説】を読んで確認しましょう。

あなたも今日から始められる健康づくりのヒントはあったかな？

もっとくわしく健康について知りたい時には、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト

ト「秋田健」で調べよう！

