



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
秋田県版
えいよう
栄養・食生活
へん もんだい
編【問題】



あきたけん
秋田県で生活するあなたに知ってほしい、けんこうじゅみょう
健康寿命日本一をめざ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、かぞく
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	<p>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？</p> 	<p>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)</p>	
2	<p>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？</p>	<p>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)</p>	
3	<p>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？</p>	<p>A トマト 2個分 B トマト 1/2個分</p>	
4	<p>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？</p>	<p>A 小鉢 1皿分 B 小鉢 5皿分</p> 	
5	<p>果物の1日の摂取量の目標は、りんご何個分でしょうか？</p>	<p>A りんご 1個 B りんご 3個</p>	

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！

