



# めざせ健康寿命日本一！クイズ 秋田県版

## 栄養・食生活 編【正解・解説】



めざせ健康寿命日本一！

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。  
あなたは何問正解したかな？

番号	問題	正解・解説
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、病気になる。正しいでしょうか？	<p><b>B まちがい</b>（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> <p>どの年代でも、食事から得られる栄養素で身体が作られます。しょっぱいもの（味の濃いもの）ばかりを食べていたり、野菜を食べる量が不足することで、こどもでも病気になる可能性があります。また、小さいころから身につく味覚は、大人になってからも影響があります。しょっぱい味（濃い味）が好きな人は、塩分を多くとりすぎる食生活が身につけている可能性もあります。</p>
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？	<p><b>A 正しい</b>（働きがある）</p> <p>カリウムは野菜や果物に多く含まれる栄養素で、身体にとって余分な塩分を身体の外に出す役割もあります。</p> <p>とりすぎた塩分を、尿と一緒に出すことで、病気の予防につながります。</p> <p>塩分のとりすぎは、胃がんや高血圧、脳血管疾患など、県民に多い病気の原因になっています。</p>
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、不足しているのでしょうか？	<p><b>B トマト 1/2個分</b></p> <p>県民の野菜摂取量は約280gで、70g不足しています。70gは、トマトだと1/2個分です。</p> <p>野菜には、県民に不足しがちな、カリウムや食物繊維、ビタミンが多く含まれ、身体の調子を整えたり、県民に多い病気の予防（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）につながります。</p> <p>&lt;その他の70gの目安&gt; ブロッコリー4個、ピーマン小2個、もやしひとつかみ、レタス葉2枚</p>
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、不足しているのでしょうか？	<p><b>A 小皿 1皿分</b></p> <p>県民の野菜摂取量は約280gで、70g不足しています。小皿1皿分（例：ほうれん草のおひたし、かぼちゃの煮物）は70gが目安です。野菜のたくさん入るメニュー（例：煮物・野菜いため・野菜カレー）は2皿と数えます。</p> <p>小皿で5皿分の野菜料理を、1日3食の食事で食べましょう。</p>
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？	<p><b>A りんご 1個</b></p> <p>果物の摂取量は、1日200gを目安にしています。目安はりんごだと1個分です。</p> <p>生の果物には、ビタミンやカリウム、食物繊維が多く含まれ、身体の調子を整えたり、病気の予防につながったりします。</p> <p>その他の果物のめやす いちご12個、みかん2個、バナナ中2本です。</p> <p>果物を食べる習慣のない人は、まずは100g（りんごだと1/2個）から始めましょう。</p>

番号	問題	正解・解説
6	収穫した野菜を食べなければ、野菜の栄養素は摂取できない。	<p><b>B 冷凍野菜や缶詰の野菜でも野菜の栄養素はとれる！</b></p> <p>野菜の栄養素は、冷凍野菜や缶詰、乾燥野菜、調理済みのお惣菜からも得ることができます。もう1品野菜のメニューをふやしたい時や、野菜を購入しても残りがちな時には、小分けのカット野菜や冷凍・乾燥・びんづめなど加工された野菜を使ったり、お惣菜の野菜メニューを使うと手軽に野菜のメニューを用意できます。</p>
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？	<p><b>B うすくちしょうゆ</b></p> <p>見た目の色と、名前では、「うすくちしょうゆ」のほうが、含まれる塩分量が少ない印象を持つかもしれませんが、実際の塩分量は、うすくちしょうゆのほうが多いのです。</p> <p>そのほか、「甘口」「辛口」「減塩」「塩分控えめ」など、味に関する表現は様々あります。見た目や味付けではどのくらいの塩分が含まれているかが分かりにくい食品には、めん類やパンもあります。</p> <p>自分が食べてる食品の塩分量はパッケージの表示を確認してみましょう。</p>
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？	<p><b>B まちがい（好きなものを好きなだけ食べてはNG）</b></p> <p>おやつは、3食で不足するエネルギーや栄養素の補給、リフレッシュや気分転換の効果もあります。しかし、好きなお菓子をたくさん食べることは、満腹になって食事が食べることができなくなったり、脂質やエネルギーのとりすぎで肥満の原因になったりする場合もあります。おやつというと、お菓子を想像する人がおおいですが、果物や乳製品（ヨーグルト、チーズ）もおやつになります。部活動や塾などの活動がある場合は、おにぎりや野菜スープなど食事のかわりになるものも、エネルギーになって効果的です。</p> <p>小さいころから、味の濃いスナック菓子や、さとうのたくさん入った菓子になれてしまうと、その味が当たり前になったり、食べすぎの食生活となってしまう、肥満や生活習慣病の原因になる場合もあります。</p>
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？	<p><b>B まちがい（高齢者でも、肉・魚は必要）</b></p> <p>高齢者になると、栄養素が偏って不足すると、低栄養やフレイル（きよ弱）の心配があります。高齢者も、たんぱく質の多い、肉や魚のおかずをしっかり食べて、筋肉を維持することで、病気の予防や、いつまでも元気で楽しみながら生活できる身体をたもつことにつながります。</p>
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？	<p><b>A 正しい（包装に記入されている）</b></p> <p>容器にはいつたり包装されている一般用加工食品（例：菓子、ラム・ワインナー等の肉加工品、カップラーメン等インスタント食品、缶詰、びんづめ、飲料など）には、必ず、栄養成分の表示をする決まりになっています。表示が義務づけられている栄養成分は、熱量またはエネルギー量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）の量です。栄養成分表示を確認することで、食塩相当量を確認することができます。自分が食べる物に含まれている栄養構成を知ること、自分に不足しがちな栄養素や、多くとりすぎた栄養素を知り、メニューを組み合わせることで、バランスのよい食事をとることができます。</p>

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「秋田健」で調べよう！

