

けんこう こども健康クイズ②

4. みそ汁^{しる}やスープは、1日に何回^{なんかい}も飲^のんでいい？

- ① はい ② いいえ



5. ソース、ケチャップ、しょうゆで塩分^{えんぶん}の多い^{おお}順^{じゆん}は？

- ① ソース ② ケチャップ ③ しょうゆ



しょうゆ

6. 塩分^{えんぶん}を少なく^{すく}するには、ソースやしょうゆをかける？ つける？

- ① かける ② つける

→ 答え^{こた}はウラにあるよ！

けんこう こた あ 【こども健康クイズの答え合わせ②】

4. ②いいえ

みそ汁^{しる}やスープには塩分^{えんぶん}が含ま^{ふく}れているから、
たくさんとると塩分^{えんぶん}もたくさんとれてしまうよ。



みそ汁^{しる}1杯^{ばい}には塩分^{えんぶん}が約0.6g～2g含ま^{ふく}れているよ。

5. ③しょうゆ → ①ソース → ②ケチャップ

10gに含^{ふく}まれるしょうゆの塩分^{えんぶん}は1.45g、

ソースは0.84g、ケチャップは0.33gだよ。



6. ②つける

ソースやしょうゆはかけ^{ほう}るよりつけ^{えんぶん}た方が、塩分^{すく}が少ないよ。