

けんこう こども健康クイズ ④

1. マヨネーズと、ごまドレッシング、^{えんぶん}塩分^{おお}の多いのはどれ？

① マヨネーズ



② ごまドレッシング



2. ^{あつ}熱い^た食べ物と^{もの}冷たい^{つめ}食べ物、^た味^{もの}を^{あじ}濃く^こ感じる^{かん}のは？

① ^{あつ}熱い^た食べ物^{もの}

② ^{つめ}冷たい^た食べ物^{もの}

3. ^{えんぶん}塩分^{おお}はどれが多い？

① にぎりずし

② カレーライス

③ ハンバーグ

④ しょうゆラーメン



→ ^{こた}答えはウラにあるよ！

【こども健康クイズの答え合わせ ④】

1. ②ごまドレッシング

マヨネーズ大さじ1杯には^{ばい}塩分^{えんぶん}が0.2g、ごまドレッシングには
0.5g^{ふく}含まれているよ

2. ②^{つめ}冷たい^た食べ物^{もの}

^{おんど}温度^{たか}が高いと^{えんぶん}塩分^{かん}は感じにくく、^{おんど}温度^{ひく}が低いと^{かん}しっかりと感じるよ。
^{りょうり}料理^たを食べ^{とき}る時は、^{あつ}熱^す過ぎない方がいいよ。

3. ④ラーメン

にぎりずしの^{えんぶん}塩分はしょうゆ付きで5.0g、カレーライスは3.0g、
ハンバーグは2.7g、ラーメンは6.0gでラーメンが^{いちばん}一番^{おお}多いよ。
ラーメンの汁を^{しる}全部^{ぜんぶ}残すと、^{やくはんぶん}約半分^{えんぶん}の塩分になるよ。