

## 減塩クイズ：大人用 ④



1. 次のおつまみの塩分が多い順は？

- ① さきいか 20g ② チーズ入りタラ 20g ③ 枝豆さやつき 50g ④ 柿ピー 30g (1袋)



2. 次の料理の塩分が多い順は？

- ① ギョーザ 5個 ② 麻婆豆腐 ③ 焼きそば ④ チャーハン



3. とり過ぎた塩分を体から排泄する働きがあるのはどれ？

- ① ビタミン ② カリウム ③ カルシウム ④ 食物繊維

答えは裏にあります

### 【 答え 】

1. ①→②→④→③の順です

食塩相当量はさきいか1.4g、チーズたら0.5g、柿ピー0.4g、枝豆0.3gです。柿ピーは塩分30%カットの減塩商品もあり、食塩相当量は1袋0.28gです。

2. ③→④→②→①の順です

焼きそばの塩分は3.6g、チャーハンは3.2g、麻婆豆腐は2.0g、ギョーザは1.5gです

3. ②カリウム

カリウムにはナトリウムの排泄を促して血圧を下げる作用があります。野菜、芋類、納豆、海藻などに多く含まれます。