

けんこう こども健康クイズにチャレンジ

1. 塩分はたくさんとった方が体にいい？

- ① はい ② いいえ



2. パンには塩分が入っている？

- ① はい ② いいえ



3. 野菜をたくさん食べると、塩分を体から出すことができる？

- ① はい ② いいえ



→ 答えはウラにあるよ！

けんこう こた あ 【こども健康クイズの答え合わせ】

1. ②いいえ

塩分をとり過ぎると、血圧が高くなったり、心臓や
脳の病気になりやすくなったり、心臓の働きが悪くなるよ。

2. ①はい

食パン6枚切り1枚に0.8g、ロールパン1個30gに0.4gの
塩分が含まれています。白いごはんには塩分は含まれていないよ。



3. ①はい

カリウムという栄養素を多く含む野菜や果物を食べると、体の
中の塩分を外に出してくれるから、野菜をたくさん食べようね。