








## 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. 塩分えんぶんを少すくなくするには、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含まれているよ。 
5. ③しょうゆ → ①ソース → ②ケチャップ  
10gふくに含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。  ケチャップ
6. ②つける  
ソースやしょうゆはかけるよりつけた方が、塩分えんぶんが少すくないよ。