こども健康クイズ　③

1．ごはんといっしょに食べるもので塩分が多いのはどれ？

①　ふりかけ小１袋　　②　味付けのり１袋　　③　鮭フレーク スプーン１杯

2．おやつで塩分が多いのはどれ？

①　ポテトチップス小１袋（２０ｇ）　②　しょうゆせんべい小１袋（１４ｇ）
③　チョコレート５個

3．カップラーメン１個の塩分は何グラム？

→　答えはウラにあるよ！

【こども健康クイズの答え合わせ③】

1．③鮭フレーク

スプーン１杯の鮭フレーク１０ｇの塩分は０.４ｇ、ふりかけは０.３ｇ、味付けのりは０.２ｇだよ。

2．②しょうゆせんべい

小１袋１４ｇで塩分が約０.３ｇ含まれているよ、ポテトチップスは０.２ｇ、チョコレートは０.０ｇだよ。

3．５.１ｇ

小学１・２年生の１日の塩分量の目安は５.０～５.５ｇだよ。
汁まで全部食べると、１日分の塩分が含まれているよ。
汁を全部残すと、半分の約２.５ｇになるよ。