

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 おお}塩分の多いのはどれ？

① マヨネーズ



② ごまドレッシング



2. ^{あつ た もの つめ}熱い食べ物と^{た もの あじ こ かん}冷たい食べ物、^{あじ こ かん}味を濃く感じるのは？

① ^{あつ た もの}熱い食べ物

② ^{つめ た もの}冷たい食べ物

3. ^{えんぶん}塩分はどれが^{おお}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 えんぶん}塩分が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 た もの}冷たい食べ物

^{おんど たか えんぶん かん}温度が高いと塩分は感じにくく、^{おんど ひく かん}温度が低いとしっかりと感じるよ。

^{りょうり た とき あつす}料理を食べる時は、熱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でラーメンが一番多いよ。

ラーメンの汁を^{しる ぜんぶのこ}全部残すと、^{やくはんぶん えんぶん}約半分の塩分になるよ。