

平成 20 年度版

健康生活応援モデル事業

健康づくりのための 食クイズ

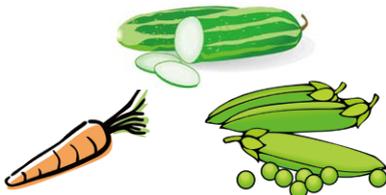
岡山大学スポーツ教育センター
岡山県



食クイズ ～野菜編～

質問 1 成人では、一人一日どのくらいの野菜を摂ればよいのでしょうか？

- ① 400g
- ② 350g
- ③ 300g
- ④ 250g



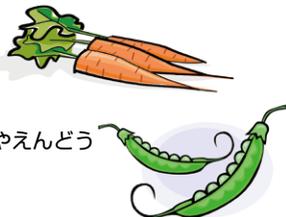
質問 2 岡山県では、成人一人一日どのくらいの野菜をとっているのでしょうか？

- ① 約 400g
- ② 約 350g
- ③ 約 300g
- ④ 約 250g



質問 3 次の組み合わせは、野菜の採れる季節（旬）についてです。違っている組み合わせはどれでしょうか？

- ① 春 —— キャベツ・ふき・たけのこ・せろり
- ② 夏 —— きゅうり・なす・かぼちゃ・トマト
- ③ 秋 —— にんじん・レンコン・ごぼう・かぶ
- ④ 冬 —— なす・アスパラガス・ほうれん草・さやえんどう



質問 4 ジャガイモは、どこから伝わったの？

- ① ジャワ島
- ② スリランカ
- ③ セイロン
- ④ 中国



Potato Farmers

質問 5 次の野菜のうち、100g 中のカルシウムが一番多い野菜は、どれでしょうか？

- ① ほうれん草
- ② 小松菜
- ③ ピーマン
- ④ 玉ねぎ





食クイズ ~野菜編~

解答

質問 1 成人では、一人一日どのくらいの野菜を摂ればよいのでしょうか？

- ① 400g
- ② 350g
- ③ 300g
- ④ 250g

カロテンの多い「緑黄色野菜」は120g以上、その他の野菜は230g以上を目安にとりましょう

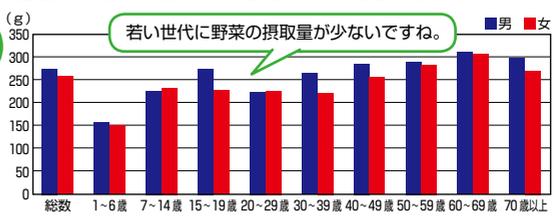


5皿の野菜料理

質問 2 岡山県では、成人一人一日どのくらいの野菜をとっているのでしょうか？

- ① 約 400g
- ② 約 350g
- ③ 約 300g
- ④ 約 250g

年齢・性別



若い世代に野菜の摂取量が少ないですね。

質問 3 次の組み合わせは、野菜の採れる季節(旬)についてです。違っている組み合わせはどれでしょうか？

- ① 春 —— キャベツ・ふき・たけのこ・せろり
- ② 夏 —— きゅうり・なす・かぼちゃ・トマト
- ③ 秋 —— にんじん・レンコン・ごぼう・かぶ
- ④ 冬 —— なす・アスパラガス・ほうれん草・さやえんどう

ほうれん草だけが正解。なすは、7~8月。アスパラガスとえんどうは、5~6月が旬です



質問 4 ジャガイモは、どこから伝わったの？

- ① ジャワ島
- ② スリランカ
- ③ セイロン
- ④ 中国



ジャガイモの原産地は南米アンデス高地といわれています。日本には、ジャワ島から伝来したのでジャガタライモ、そしてジャガイモと呼ばれるようになったのじゃよ。おいしいよ。

質問 5 次の野菜のうち、100g 中のカルシウムが一番多い野菜は、どれでしょうか？

- ① ほうれん草 — 49mg
- ② 小松菜 —— 170mg
- ③ ビーマン —— 11mg
- ④ 玉ねぎ —— 21mg

日本人はカルシウムが不足しています。骨や歯はリン酸カルシウムを主成分としています。しっかりカルシウムをとりましょう。カルシウムは牛乳・乳製品、小魚等にもしっかり含まれています。



食クイズ ～朝食編～

質問 1 朝食を毎日食べる人の割合が低い年齢層は？

- ① 15～19歳の男性
- ② 15～19歳の女性
- ③ 20歳代男性
- ④ 20歳代女性



質問 2 若い女性が朝食を食べない理由は？

- ① 朝、起きるのが遅いので、食べる時間がない。
- ② 食欲がない。
- ③ 朝食を食べる習慣がない。
- ④ 太りたくない。



質問 3 20歳代の一人世帯の人の朝食欠食率は、どれくらいでしょうか？

- ① 約 50%
- ② 約 40%
- ③ 約 30%
- ④ 約 20%



質問 4 朝食を食べないとどうなるでしょうか？ 誤りはどれ？

- ① 記憶力が落ちる
- ② 便秘しやすい
- ③ ダイエットになる
- ④ 疲れやすい



質問 5 忙しい時、あなたは朝食に何を選びますか？

- ① シリアル+牛乳+バナナ
- ② 菓子パン+果汁100%ジュース
- ③ トースト+コーヒー
- ④ おにぎり+お茶





食クイズ ~朝食編~

解答

質問 1 朝食を毎日食べる人の割合が低い年齢層は？

- ① 15～19歳の男性 — 60.5%
- ② 15～19歳の女性 — 55.4%
- ③ 20歳代男性 — 43.6%
- ④ 20歳代女性 — 50.8%

早寝早起き朝ごはん運動を知っていますか？少し早起きして、朝ごはんを食べてでかけましょうね

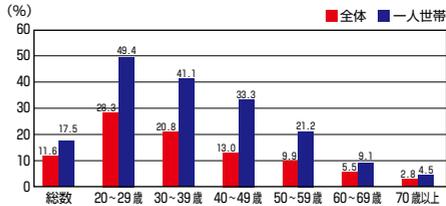
質問 2 若い女性が朝食を食べない理由は？

- ① 朝、起きるのが遅いので、食べる時間がない。
- ② 食欲がない。
- ③ 朝食を食べる習慣がない。
- ④ 太りたくない。



質問 3 20歳代の一人世帯の人の朝食欠食率は、どれくらいでしょうか？

- ① 約 50%
- ② 約 40%
- ③ 約 30%
- ④ 約 20%



質問 4 朝食を食べないとどうなるでしょうか？誤りはどれ？

- ① 記憶力が落ちる
- ② 便秘しやすい
- ③ ダイエットになる
- ④ 疲れやすい



朝食を抜いた分、昼食時にお腹がすいて、たっぷり食べがちです。また、代謝が悪くなり、体脂肪を蓄えやすくなります。

質問 5 忙しい時、あなたは朝食に何を選びますか？

- ① シリアル+牛乳+バナナ
- ② 菓子パン+果汁100%ジュース
- ③ トースト+コーヒー
- ④ おにぎり+お茶

- 望ましいのは①です。
- ②+たんぱく質
 - ③+たんぱく質+ビタミン類
 - ④+たんぱく質+ビタミン類



朝食で不足するものは、昼食・夕食でおぎなってもいいですね。

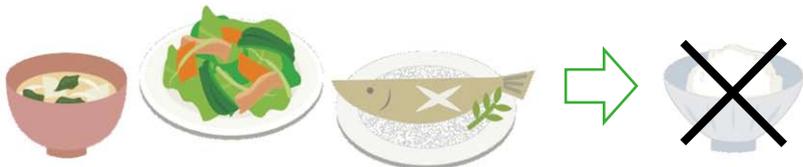
あなたの食知識
だいじょうぶ？



食クイズ ~基礎編~

次の質問は、○でしょうか？×でしょうか？

質問 1 おかずを食べれば、ごはんを食べなくてもよい？



質問 2 やせるためには、一日二食にすると良い。



質問 3 ダイエット中は、脂肪を全く摂らない方が良い？



質問 4 ほうれん草やひじきに含まれる鉄分は、吸収が悪いので、肉類や果物と一緒に食べると良い。



質問 5 ビタミンCが不足すると、ストレスがたまりやすくなる？



あなたの食知識
だいじょうぶ？



食クイズ ~基礎編~

解答

次の質問は、○でしょうか？×でしょうか？

質問 1 おかずを食べれば、ごはんを食べなくてもよい？

×



主食のご飯をぬくと栄養のバランスは崩れます。ごはんは、炭水化物の給源で、活動のエネルギー源になります。

質問 2 やせるためには、一日二食にすると良い。

×



食事をぬかすと、ぬかした分のエネルギーを体にたくさん貯め込もうとするため、逆に体脂肪が増えやすくなります。

質問 3 ダイエット中は、脂肪を全く摂らない方が良い？

×



脂肪は、エネルギー源になるだけでなく、脂溶性ビタミン（A・D・E・K）の吸収を良くするのでダイエット中でも必要です。

質問 4 ほうれん草やひじきに含まれる鉄分は、吸収が悪いので、肉類や果物と一緒に食べると良い。

○



鉄分の吸収は、肉類（たんぱく質）や果物（ビタミンC）と一緒に食べることでよくなります。

質問 5 ビタミンCが不足すると、ストレスがたまりやすくなる？

○



ビタミンCが不足すると、ストレスに対する抵抗力が低下します。ビタミンCは、新鮮な野菜や果物に多く含まれているので、必ず毎日たべましょう。



食クイズ ~カロリー・お菓子編~

次の食品のエネルギーはいくらでしょうか？
食品側の☆とカロリーの★を線で結びましょう。

- (1) ショートケーキ
1個 (80g) あたり



☆

★ 304kcal

- (2) 大福もち
1個 (70g) あたり



☆

★ 275kcal

- (3) アップルパイ
1片 (100g) あたり



☆

★ 200kcal

- (4) 肉まん
1個 (80g) あたり



☆

★ 165kcal

- (5) 中華風クッキー
2枚 (25g) あたり



☆

★ 135kcal



食クイズ ~カロリー・お菓子編~

解答

次の食品のエネルギーはいくらでしょうか？
食品側の☆とカロリーの★を線で結びましょう。

- (1) ショートケーキ
1個 (80g) あたり



☆

★ 304kcal

- (2) 大福もち
1個 (70g) あたり



☆

★ 275kcal

- (3) アップルパイ
1片 (100g) あたり



☆

★ 200kcal

- (4) 肉まん
1個 (80g) あたり



☆

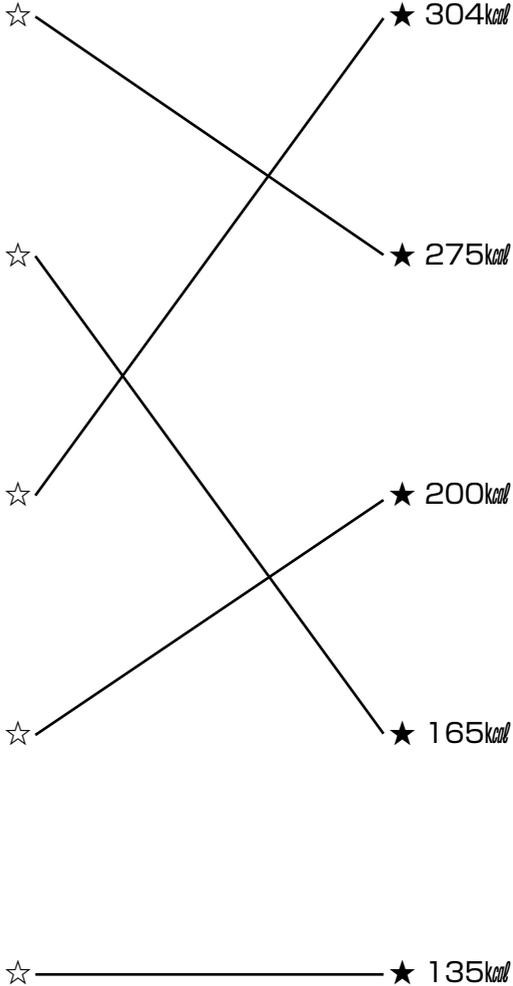
★ 165kcal

- (5) 中華風クッキー
2枚 (25g) あたり



☆

★ 135kcal





食クイズ ~カロリー・間食編~

次の食品のエネルギーはいくらでしょうか？
食品側の☆とカロリーの★を線で結びましょう。

- (1) カップ麺
1個あたり



☆

★ 538kcal

- (2) ミックスピザ
1食あたり



☆

★ 418kcal

- (3) おにぎり
1個あたり



☆

★ 332kcal

- (4) 卵サンド
1袋あたり



☆

★ 237kcal

- (5) お好み焼き
1枚 (180g) あたり



☆

★ 155kcal



食クイズ ~カロリー・間食編~

解答

次の食品のエネルギーはいくらでしょうか？
食品側の☆とカロリーの★を線で結びましょう。

- (1) カップ麺
1個あたり



☆

★ 538kcal

- (2) ミックスピザ
1食あたり



☆

★ 418kcal

- (3) おにぎり
1個あたり



☆

★ 332kcal

- (4) 卵サンド
1袋あたり



☆

★ 237kcal

- (5) お好み焼き
1枚 (180g) あたり



☆

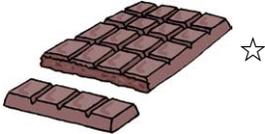
★ 155kcal



食クイズ ～油脂編～

次の食品に含まれる油脂の量はいくらでしょうか？
食品側の☆とグラムの★を線で結びましょう。

- (1) チョコレート
1枚 (80g) あたり



★ 31.6g

- (2) マドレーヌ
1個 (70g) あたり



★ 27.2g

- (3) チョコレート菓子
1箱 (90g) あたり



★ 23.0g

- (4) デニッシュペストリー
1個 (70g) あたり



★ 17.9g

- (5) ラクトアイス
1個 (200ml) あたり



★ 14.5g

※大さじ1杯は13gになります。
14.5gということは、大さじ1杯以上の油をとったことになります。

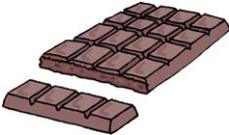


食クイズ ~油脂編~

解答

次の食品に含まれる油脂の量はいくらでしょうか？
食品側の☆とグラムの★を線で結びましょう。

(1) チョコレート
1枚 (80g) あたり



☆

★ 31.6g

(2) マドレーヌ
1個 (70g) あたり



☆

★ 27.2g

(3) チョコレート菓子
1箱 (90g) あたり



☆

★ 23.0g

(4) デニッシュペストリー
1個 (70g) あたり



☆

★ 17.9g

(5) ラクトアイス
1個 (200ml) あたり



☆

★ 14.5g

※大さじ1杯は13gになります。
14.5gということは、大さじ1杯以上の油をとったこととなります。