

減塩クイズ

ただ正しいのはどっち?

塩をとりすぎて病気になるように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



おお 大きくなあれ

Q1 塩の量が少ないのはどっち?

A ごはん(茶わん1ばい)

B 食パン(1まい)

Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる?

A のほ飲み干す

B のこ残す

Q3 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる?

A ソース

B レモン汁

Q4 おやつはどっちを選ぶと減塩できる?

A しょうゆせんべい(3まい)

B だんご焼(1こ)

Q5 減塩はいつから始めるべき?

A こどものときから

B おとな大人になってから



タケノコはとても成長が早く、およそ1ヵ月で竹になります。
※種類によっても違います。



こたえ

Q1...A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】

Q2...B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

Q3...B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】

Q4...B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、だんご焼(90g)の塩分は0.3g】

Q5...A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】

