

食育クイズ

～解答編～

どうでしたか～♪



畿央大学 栄養士実習生 作成

正解は ① カボチャ



ズッキーニ... ウリ科 カボチャ属

キュウリ... ウリ科 キュウリ属

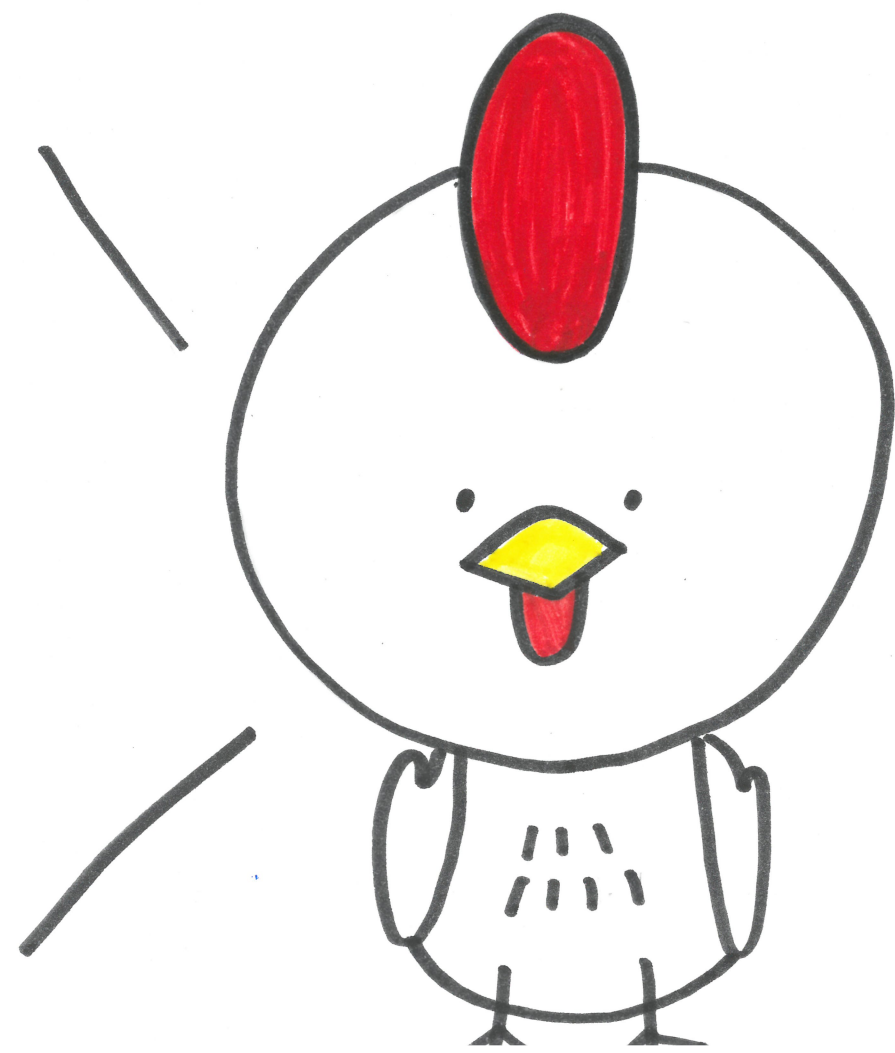
ヘチマ... ウリ科 ヘチマ属



正解は、

① 鶏の種類が違う!!

栄養価は
変わらないよ。



正角解は

① カリウム

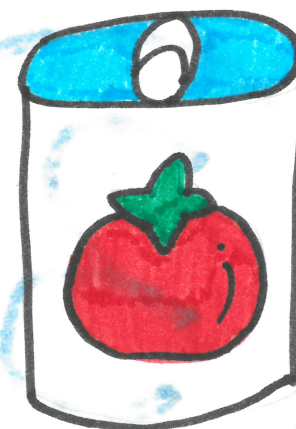
柿



バナナ



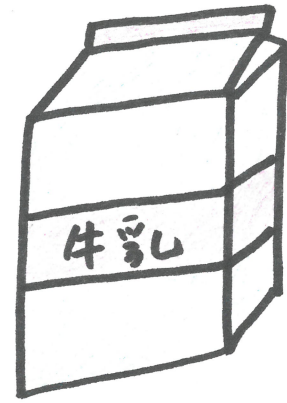
トマトジュース



など

正解

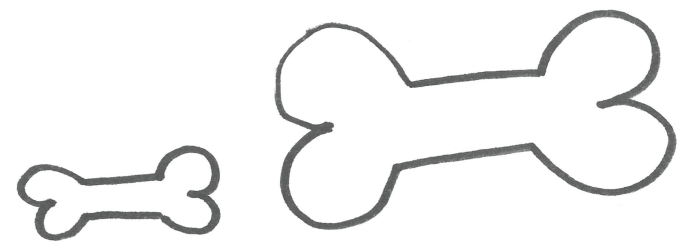
① 牛乳



牛乳には、カルシウムの吸収を

助ける成分・筋肉を作る

たんぱく質も含まれています。



正解は. ①ほろねん草

鉄分を多く含む食べ物



貝類




レバー



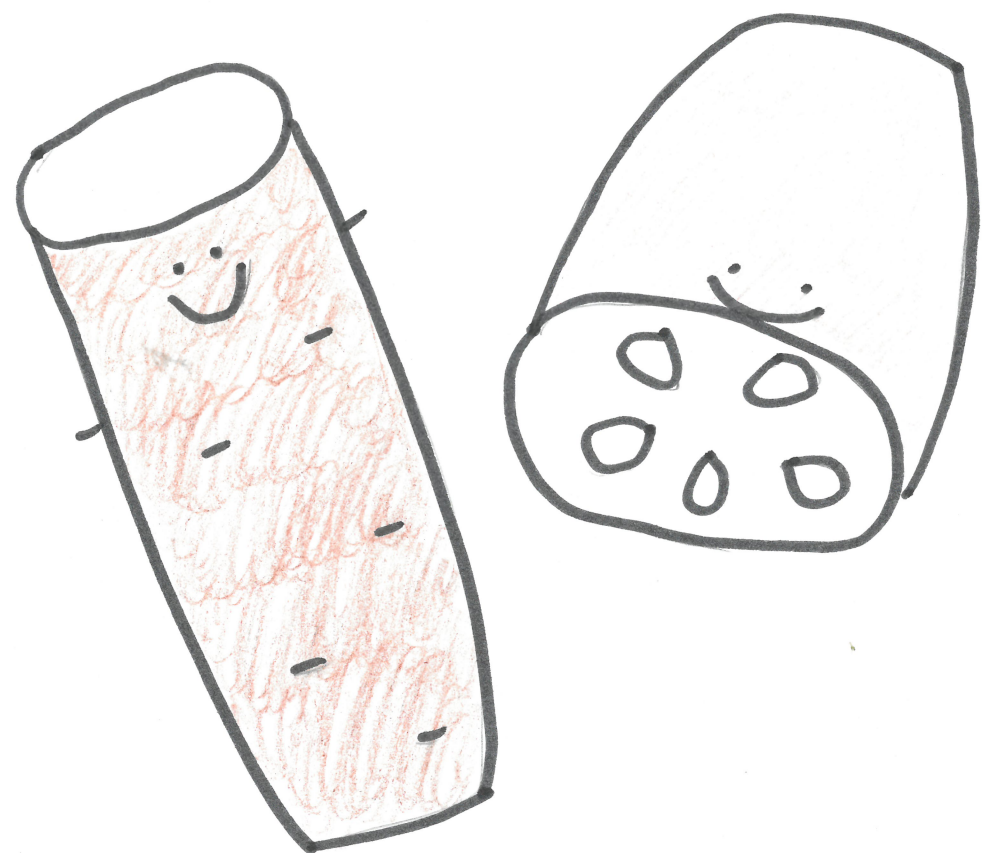
小松菜



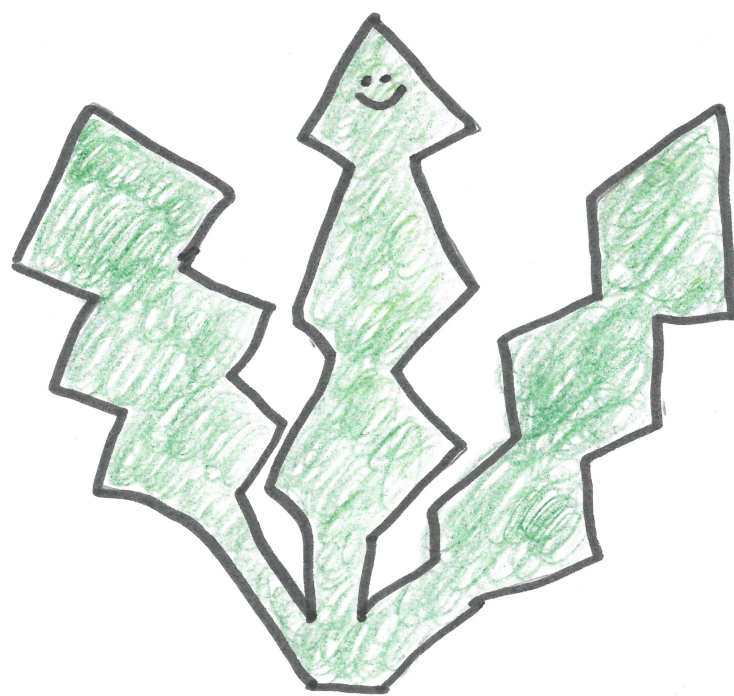
切り干し大根

正解は①ごぼう

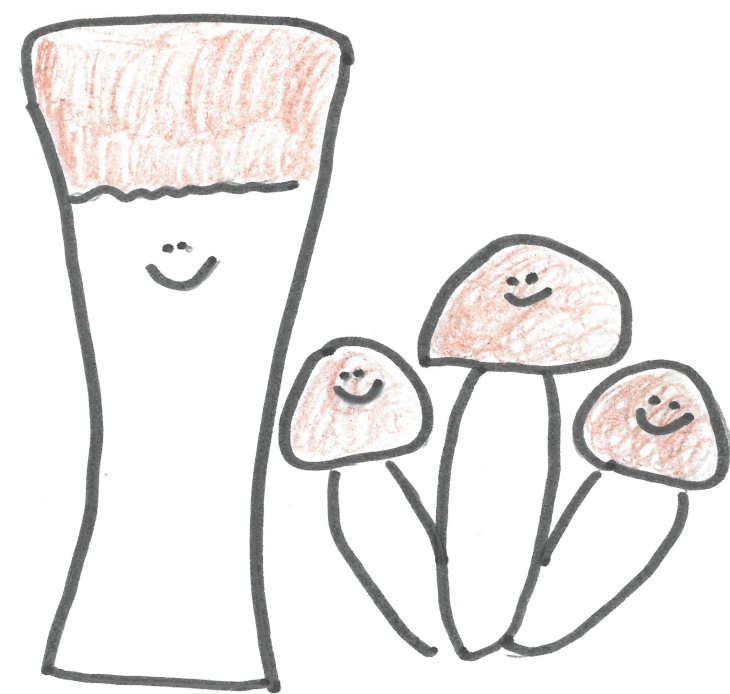
~食物繊維の多い食品~



野菜類

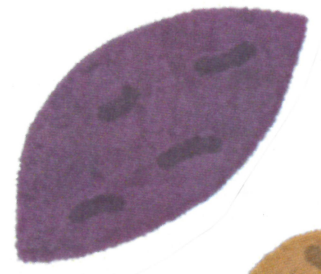
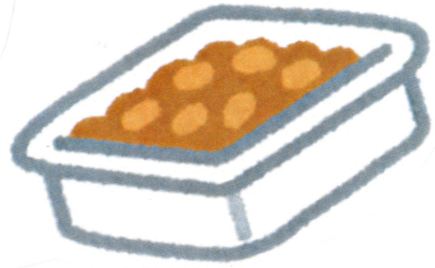


海とう類

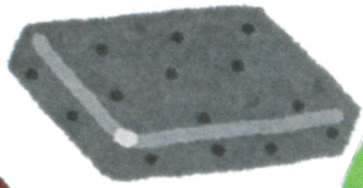


きのこ類

正解



①野菜類 → 魚や肉 → ごはん



など



この順番で食べることで
血糖値の急上昇が抑えられる

