

隙間時間にどうぞ!

食べ物クイズ



今回は、食べ物クイズをご用意しました。名前の由来や、実がなるための花、野菜の選び方、栄養素クイズなど様々です。お薬を待っている時間や、ちょっとした隙間時間に、ぜひご覧ください。

Q1 私は何だあれ?



① 私は「海のミルク」と言われるほど、カルシウムなどのミネラルたっぷり。新鮮なものは生で食べるのが美味しいけど、傷みやすいので、殻ごと焼いたり、フライにしたり、お鍋に入れても美味しいわよ。



② 私は低脂肪だけどたんぱく質はしっかり摂れるわよ。「タウリン」という成分が多くて、疲れをとったり、コレステロールを下げる働きがあるんだ。お刺身、天ぷら、シーフード Pasta など、たくさんの料理に使われるよ。そして足は10本もあるのよ。

③



私は太平洋で泳いでいることが多いわ。春に暖流に乗って宮城県沖まで北上して、えさをたくさん食べて、太った夏頃、南の方へ帰るの。泳ぐのは得意で、時速60km出すわよ。私の身の表面を焼いて薬味たっぷり食べる「タタキ」が大人気みたい。

Q2 名前の由来 正しいのはどれ?



あじ ① 庵治(あじ)という地域の海で初めて取れたから
② 味(あじ)が美味しいから
③ アジアを代表する魚だから



もやし ① 発芽させた芽のことだから(萌やし)
② ヤシの木に生えていたから
③ 草を燃やした後の形に似ていたから

グレープフルーツ



① グレープ(ぶどう)の仲間だから
② 1つの枝に、ぶどうの房のように実をつけるから
③ ブドウ糖が多く含まれるから

Q3 これは何の花?!

この中から選んで下さい **ねぎ・きゅうり・じゃがいも・ごぼう・なす**



① 一つの株に雌花と雄花があり、雌花には、根元に小さい膨らみがある。開花して7日程度、20cm位の長さの実に育つ。



② 花の中心に黄色い雌しべがあるのが特徴。花が下を向いて咲く。「花が咲けば必ず実をつける」といわれるほど実がつきやすい。



③ 花茎を伸ばした頂部に、6つの花弁を持つ小さな花が集まり、球状に咲く。この姿から坊主頭を連想して〇〇(答え)坊主とも言われる。



④ 薄紫やピンク、白など、品種により色が違い、かわいらしい花を咲かせる。マリー・アントワネットが愛した花と言われている。

Q4 食材の選び方、どれが正解?

●よいれんこんの選び方は?

- ① 穴が小さいものを選ぶ
- ② 穴が大きいものを選ぶ
- ③ 穴の大きさが同じものを選ぶ



●おいしいレタスの選び方は?

- ① 薄い緑色のものを選ぶ
- ② 濃い緑色のものを選ぶ
- ③ 黄色の強い緑色のものを選ぶ



Q5 これらの収穫量が多いのは、どこの県?

県の形もヒントよ!



果物情報サイト「果物ナビ」都道府県ランキングより(全国の収穫量ランキングで各県上位の果物)



Q6 この別名を指す食材は何?

1 森のバター



2 海の牧草



3 畑の納豆



4 森の宝石



Q7

レバーの鉄含有量は豚 > 鶏 > 牛の順です

鉄

鶏レバー (50g)



まぐろ刺身 (100g)



カルシウム

わかさぎ 4尾 (70g)



牛乳1杯 (200ml)



食物繊維

玄米1杯 (150g)



さつまいも 1/3本 (100g)



栄養素が多いのは、どっち?!

クイズの答え&解説



Q. 問題	A. 答え	解説
Q1 私はだあれ?	① 牡蠣 ② いか ③ かつお	牡蠣が「海のミルク」と呼ばれているのは、牛乳に匹敵するくらいの栄養素、とくにカルシウム、鉄、亜鉛、ビタミンB12が豊富に含まれていることと、色が乳白色であるためです。
Q2 名前の由来正しいのはどれ?	【あじ】② 【もやし】① 【グレープフルーツ】②	グレープフルーツという名前は、小枝に3~10個の果実がつき、まるでぶどう(グレープ)のように見えることに由来しています。
Q3 これは何の花?	①きゅうり ②なす ③ねぎ ④じゃがいも	選択肢にあった「ごぼう」は、右のようなトゲトゲした花で、花言葉は「いじめないで」
Q4 食材の選び方どれが正解?	【れんこん】③	れんこんは、穴の大きさが同じくらいで、持ってみてずしりと重いものが良品。切り口が白くみずみずしく、穴が黒くなっていないものを選びましょう。
	<p>まめ知識</p> <p>れんこんはいくつもの節がつながっています。先端部分の「第一節」が一番やわらかく、第二、第三と、芽から遠くなるにつれて繊維が増えて固さが増します。</p> <p>向いている料理</p> <p>第一節・・・サラダや酢の物など 第二節(中間)・・・天ぷら、煮物、はさみ揚げなど 第三節・・・すりおろして、団子やハンバーグなど</p>	
	【レタス】①	淡い緑色のものは、ベストなタイミングで収穫されたもの。濃い緑色のものは、収穫が遅れたり成長が早すぎていることが多いです。他に、葉にハリがあり、持つと「軽い」もの、芯の切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。
Q5 これらの収穫量が多いのはどの県?	①山梨県 ②千葉県 ③熊本県 ④山形県	「あけび」はなじみがない方も多かもしれませんが、山形県が全国収穫量の89%を占めています。実は、熟れた柿に似た味でほんのり甘く、酸味は少ないです。
Q6 この別名を指す食材は何?	①アボカド ②いわし ③オクラ ④トリュフ	「いわし」は、漢字で『弱い魚』と書かれるように、食物連鎖の下位に位置し、多くの魚のエサになっていることから、「海の牧草」といわれます。
Q7 栄養素が多いのは、どっち?	【鉄】 鶏レバー50g 【カルシウム】 わかさぎ4尾 【食物繊維】 さつまいも1/3本	⇒鶏レバー50g... 4.5mg > まぐろ刺身100g... 1.1mg ⇒わかさぎ4尾... 315mg > 牛乳1杯... 227mg ⇒玄米1杯... 2.1g < さつまいも1/3本... 2.8g

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。