

Q6 この別名を指す食材は何?

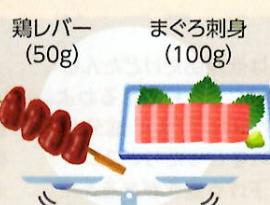
- ① 森のバター ② 海の牧草 ③ 畑の納豆 ④ 森の宝石



Q7 栄養素が多いのは、どっち?!

レバーの鉄含有量は豚 > 鶏 > 牛の順です

鉄



カルシウム



食物繊維



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、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 まめ知識 第一節 第二節 第三節	れんこんは、穴の大きさが同じくらいで、持ってみてずっしりと重いものが良品。切り口が白くてみずみずしく、穴が黒くなっていないものを選びましょう。 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纖維が増え、固さが増します。
	向いている料理 【レタス】①	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
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いかもしれません、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」等ご明記の上、メールにてお問い合わせください。また、お問合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。