



健康クイズ



- 問題1 『レタス1個分包の食物繊維』は、バナナなら何本分？
A：2本分 B：4本分 C：6本分
- 問題2 エネルギーが低い油はどれ？
A：オリーブオイル B：えごま油 C：どの油も同じ
- 問題3 私たちが食べている玉葱はどの部分でしょうか？
A：葉 B：くき C：根
- 問題4 脳が働くために必要なエネルギー源は？
A：糖質 B：たんぱく質 C：脂質
- 問題5 心電図検査では、何を調べている？
A：心臓の働き B：心臓の音 C：心臓の大きさ
- 問題6 二日酔いを緩和してくれる作用がある果物はどれ？
A：りんご B：バナナ C：柿
- 問題7 認知症予防に良いと言われている麺はどれ？
A：そば B：ラーメン C：そうめん
- 問題8 もっとも長生きできると言われている睡眠時間は？
A：6時間 B：5時間 C：7時間
- 問題9 お酒を飲む時、悪酔い防止のために食べた方が良いおつまみはどれ？
A：枝豆 B：銀杏 C：にんにく
- 問題10 この中で一番カルシウムの吸収が良いものはどれ？
A：ヨーグルト B：わかさぎ C：小松菜



★答え合わせ★

- 問題1→B 1日の食物繊維の摂取目標量は17g以上です。(レタス1個には約3g含有)
- 問題2→C どの油も1gあたり9kcalです。ただし、脂肪酸の種類や量は油によって異なります。
- 問題3→A 葉のつけね部分を食べています。玉葱は動脈硬化の予防に効果的です。
- 問題4→A ブドウ糖と呼ばれる炭水化物が脳のエネルギー源です。
- 問題5→A 心臓が動く時に発生する弱い電流を記録したものが心電図です。
- 問題6→C 柿に含まれているタンニンと酵素がアルコールを分解してくれる働きがあります。
- 問題7→A そばに含まれているルチンが血管の老朽化、高血圧予防などの脳の機能を保つ効果があります。
- 問題8→C 日本、アメリカの調査でもっとも死亡率が少ないのは7時間睡眠でした。
- 問題9→A 枝豆のコリンという成分が肝臓の機能UP、ビタミンB1がアルコール代謝を促進します。
- 問題10→A カルシウムは体内に吸収されにくいですが、ビタミンDやクエン酸と一緒に吸収UPします



☆お知らせ☆



ピュアタウン薬局ではお薬の相談や残薬の整理、介護や栄養についての相談会など随時受け付けております。
また、血圧や体内水分量など測定できる医療機器（ECBO 検査）も導入しております（1回100円）
興味のある方はスタッフまでお声がけくださいませ。