



食育検定にチャレンジ！ ～栄養編～

1 「食事バランスガイド」（1日に何をどれだけ食べたらよいかの目安を示した図）で推奨されている成人の1日分の摂取量として間違っているものはどれでしょうか？

- () ごはん（中盛り）なら4杯程度
- () 肉・魚・卵・大豆料理から4皿程度
- () 野菜料理5皿程度



食事バランスガイドコマ

2 「食事バランスガイド」の“主食”に該当するものは次のどれでしょうか？

- () メロンパン
- () ステーキ
- () うどん

3 成人が1日に必要な野菜はどれくらいでしょうか？

- () 100g
- () 350g
- () 1000g

4 緑黄色野菜はどれでしょうか？

- () きゃべつ
- () こまつな
- () きゅうり

5 塩分を取りすぎると、高血圧になりやすいと言われています。成人女性の1日の塩分摂取目標量は何グラムでしょうか？

- () 7g
- () 9g
- () 12g

6 塩分が一番多いのはどれでしょうか？

- 濃口しょうゆ
- 薄口しょうゆ
- だし割りしょうゆ

7 がんは日常生活に気をつければ、ある程度は予防が可能です。次のうち、がんの発症と関連があるとされていることは、いくつあるでしょうか？

- ・塩分の多い食事
- ・脂肪の多い食事
- ・喫煙

1つあてはまる 2つあてはまる 全てあてはまる

8 脳が必要とする栄養は何でしょうか？

カルシウム ブドウ糖 コラーゲン

9 一口何回くらいを目標に噛むとよいでしょうか？

5回 10回 30回

10 ショートケーキ1個分のエネルギー（約350kcal）は、60kgの人がどのくらい歩くと消費できるでしょうか？

30分 50分 100分



食育検定にチャレンジ！ ～ 栄養編 ～

1 「食事バランスガイド」(1日に何をどれだけ食べたらよいかの目安を示した図)で推奨されている成人の1日分の摂取量として間違っているものはどれでしょうか？

- () ごはん(中盛り)なら4杯程度
() 肉・魚・卵・大豆料理から4皿程度
() 野菜料理5皿程度

【解説】食事の基本を身につけるため、望ましい食事やおおよその量を「コマ」で表現したものです。食事のバランスが悪いと倒れてしまいます。肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度を主菜として摂ることを、食事バランスガイドでは推奨しています。

2 「食事バランスガイド」の“主食”に該当するものは次のどれでしょうか？

- () メロンパン () ステーキ () うどん

【解説】主食は、ご飯・パスタ・麺・パンなどの主材料が当てはまります。なお、メロンパンなどの菓子パンは、主食ではなく「菓子」に当てはまります。

3 成人が1日に必要な野菜はどれくらいでしょうか？

- () 100g () 350g () 1000g

【解説】小学校高学年以上は、すべて必要な量は350gとなります。国民健康・栄養調査の結果から、日本人の野菜の摂取量は約100g不足していると言われています。100gはトマト半分、人参半分がめやすとなります。

4 緑黄色野菜はどれでしょうか？

- () きゃべつ () こまつな () きゅうり

【解説】緑黄色野菜は主にこまつな、にんじん、かぼちゃ、トマトなど色の濃い野菜です。きゃべつ、きゅうりなど色の薄い野菜は淡色野菜といえます。

5 塩分を取りすぎると、高血圧になりやすいと言われています。成人女性の1日の塩分摂取目標量は何グラムでしょうか？

7 g 9 g 12 g

【解説】 男性は8 g が塩分摂取目標量となります。塩分は調味料だけではなく、食品の中にも含まれています。特に魚肉加工品（ちくわ、はんぺん、かまぼこなどの練り製品、ウインナー、ハムなど）や漬物は塩分が多いので、要注意です。

6 塩分が一番多いのはどれでしょうか？

濃口しょうゆ
 薄口しょうゆ
 だし割りしょうゆ

【解説】 「薄」口なのは色だけで、塩分は多く含まれています。1日の塩分摂取の目標量は、男性8 g未満、女性7 g未満です。だし割りしょうゆ、減塩しょうゆは塩分控えめです。その他、香辛料や酢を使っても塩分を控えることができます。

7 がんは日常生活に気をつければ、ある程度は予防が可能です。次のうち、がんの発症と関連があるとされていることは、いくつあるでしょうか？

- ・塩分の多い食事
- ・脂肪の多い食事
- ・喫煙

1つあてはまる 2つあてはまる 全てあてはまる

【解説】 喫煙ががんに関係していることはよく知られています。実は塩分のとりすぎは高血圧だけでなく、胃がんの発生率を高くします。また、脂肪のとりすぎは、大腸がんや乳がんの発生率を高めることがわかっています。

8 脳が必要とする栄養は何でしょうか？

() カルシウム () ブドウ糖 () コラーゲン

【解説】 脳の栄養はブドウ糖です。ブドウ糖はごはんやパンなどのでんぷんや糖類から得られます。

9 一口何回くらいを目標に噛むとよいでしょうか？

() 5回 () 10回 () 30回

【解説】 一口30回を目標によく噛んで、味わって食べましょう。よく噛んで食べるとだ液がたくさん出て、食べ物の消化吸収が良くなり、むし歯や歯周病の予防効果があります。また、口の周りの筋肉のストレッチ効果で、言葉の発音がきれいになり、表情も豊かになります。

さらに、肥満予防や脳の活性化、だ液の効果でがん予防など、体に良いことがいっぱいです！

10 ショートケーキ1個分のエネルギー（約350kcal）は、60kgの人がどのくらい歩くと消費できるでしょうか？

() 30分 () 50分 () 100分

【解説】 普通に歩いた場合です。早歩きなら80分、ジョギングなら40分、水泳（平泳）なら30分、立ち話なら240分で、約350kcalのエネルギーを消費できます。