

チャレンジ!

## 塩(しお)クイズ



つぎへ

Q1. 熱(あつ)いものとつめたいもの、どちらがこい味(あじ)に感じるかな?

あつい  
もの

つめたい  
もの

せいかい

正解は…つめたいもの

どうしてなの?

あつあつのラーメンって、おいしくてスープまでのんじゃうよね！  
でも、じつはとってもしょっぱいんだ。  
体験(たいけん)コーナーでためしてみて！  
おいしいけど、スープをのこすことで、塩分(えんぶん)をへらすことができるんだよ。



Q2. “濃い口(こいくち)”と“うす口”  
のしょうゆ、どちらが塩(しお)  
が少(すく)ないかな？



こいくち

うすくち

せいかい  
正解は…こいくち

どうしてなの？

なまえにだまされちゃうけど、“こいくちしょうゆ”が○。

“こいくち”には小さじぱいに0.9g、“うすくち”には小さじぱいに1.0gの塩(しお)が入っているんだ。おうちの人もだまされてるかも？おしえてあげてね。



つぎへ

**Q3. 塩(しお)を食(た)べすぎると、  
ないやすい病気(びょうき)は？**

**むしば  
(虫歯)**



**こっせつ  
(骨折)**



**こうけつあつ  
(高血圧)**



せいかい

**正解は…こうけつあつ**

どうしてなの？

しょっぱいものを食べたら、のどがかわいて水をたくさん飲むよね？すると、血液(けつえき)の量(りょう)がたくさんふえて、血管(けっかん)の中が大雨のあとの川のようになってしまうんだ。それが高血圧の原因(げんいん)の一つ。増毛の人は高血圧の人がたくさんいるから、塩のことを知ってもらいたいんだ。



**Q4. 塩をたくさん食べてしまったとき、体(からだ)の中(なか)であまった塩はどうなるでしょう？**

おしっこに出(で)る

からだ(血液)のなかにたまる

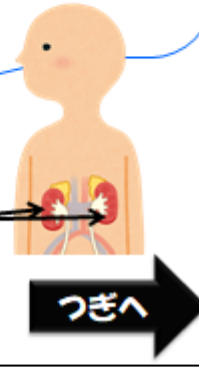
せいがい  
正解は…おしっこに出る

どうしてなの？

塩には、体のちょうしをととのえるやくわりがあるんだ。でも、あまってしまった塩はひつようないので、腎臓(じんぞう)というところがはたらいて、おしっこに出すんだよ。塩を食べすぎると腎臓も悪くなってしまうんだって。腎臓は、とってもたいせつなはたらきをしているので、じぶんでまもってあげなきゃね！



ぞらまめみ  
たいな、2つ  
あるのがじ  
んぞうだよ。



Q5. 腎臓(じんぞう)がおしっこに塩(しお)を出すとき、たすけてくれるものは、どれかな？

さかな



ぎゅうにゅう  
(牛乳)

やさい



せいはい  
正解は…やさい

どうしてなの？

やさいの中にたくさんふくまれている“カリウム”が、おしっこに塩を出すはたらきをたすけてくれるんだ。ちなみに、1日ひつようなやさいは350g。いろんな種類(しゅるい)のやさいがひつようなんだよ。きみは、どれくらいやさいを食べているかな？



つぎへ

**塩をへらして、  
健康(けんこう)ゲット  
だぜっ!!**



スタートに  
もどる