

『ちゃぐりん』食農クイズ2022年12月号版 解答・解説

問題		解答	掲載ページ	解説
1	リンゴの皮がピカピカしているのは油をぬっているから	×	4 69	リンゴは熟してくると、リノール酸やオレイン酸などの脂質が皮の表面に出てきます。「油あがり」(あぶらあがり)と呼ばれる自然現象で、リンゴが食べごろになったサインです。『つがる』や『ジョナゴールド』などの品種によく見られます。
2	「リンゴを食べると医者いらず」ということわざがある	○	4 69	リンゴを食べると、医者がいらなくなるといわれるほどに、リンゴには健康によい栄養素がたっぷりふくまれています。特に皮の部分には食物せんいやビタミンCなどが多いので、皮ごと食べるのがおすすめ。かぜをひいたときや、おなかの調子が悪いときは、すりおろして食べるとよいです。
3	ベビーリーフには栄養がない	×	27	発芽して30日前後の野菜の若い葉を「ベビーリーフ」といいます。成長の途中ですが、食べることができて栄養もあります。葉もやわらかく食べやすいので、みそ汁やサラダにぴったりです。
4	ルッコラの花は食べられる	○	30	ルッコラは白くて小さな花をつけますが、エディブルフラワーとして食べることができます。
5	竜巻が見えたら窓やカーテンを閉めたほうがよい	×	64	すでに竜巻が見えている時は近づいてはいけません。竜巻がガラスを割って侵入するかもしれません。また、竜巻は風が下や横から来て巻き上げるため、テーブルの下にもぐるのも危険です。にげるよゆうがない時は窓の横に移動し、カーテンなどを体に巻きつけて身を守ります。
6	体を動かすと免疫力が高まる	○	75	水泳やサッカーなどの習い事で体を動かしたりするだけでなく、放課後や休みの日に公園で遊んだり、家の近くをウォーキングするのもよいでしょう。適度な運動をして、ご飯をしっかり食べて、しっかり眠ることで、体の免疫力が高まります。
7	食べるときはよくかむとよい	○	127	ゆっくりよくかむことで、口のなかにだ液がたくさん出てきます。だ液には外から入ってくる病原菌を攻撃する力があり、また食べものをよくかみくだくことで、腸の消化吸収もよくなります。腸には免疫細胞がたくさん住んでいるので、しっかりかむことは腸のはたらきも助けます。
8	寝る前にスマホを使っても眠りやすさは変わらない	×	127	寝る前にスマホやテレビの光を見ると、眠りが浅くなってしまいます。反対に、朝起きてすぐに太陽の光をあびることで、夜になると眠くなるホルモンが出やすくなるそうです。
9	牛乳パックの消費期限と賞味期限は気にしなくてよい	×	155	消費期限と賞味期限という日付が書かれていますが、これはふうを開けずに牛乳パックに書かれた方法で正しく保存した場合に、おいしく飲める期限です。ふうを開けたらこれらの日付にかかわらず、早めに飲み切りましょう。
10	世界には、米粉で作った麺を食べる国がある	○	37	東南アジアにあるベトナムでは、「フォー」という米粉でできた麺料理が名物です。トリ肉を使ったものは「フォー・ガー」、牛肉を使ったものは「フォー・ポー」といいます。