



やさい・くだものクイズ 2023
こたえとかいせつ



もんだい1

やさいは、大きく分けて、「^{りよくおうしょく}緑黄色やさい」と「^{たんしょく}淡色やさい」に分けられます。

「^{りよくおうしょく}緑黄色やさい」**ではないもの**は、次のうちどれでしょうか？

(ア)

かぼちゃ



(イ)

ブロッコリー



(ウ)

ほうれん草



(エ)

なす



せいかいは(エ)

かいせつ:「^{りよくおうしょく}緑黄色やさい」とは、^{いろ}色の^こ濃い^{そうぞう}やさいと^{おお}想像する人も^{おも}多いと思います

が、^{じつ}実は、「^{しきそ}カロテン」という^{ふく}色素の^{りよう}含まれる^{きじゆん}量などが^{いちぶ}基準となっています。一部、

^{れいがい}例外はありますが、^{なかみ}中身まで^{いろ}色がついているやさいは、「^{りよくおうしょく}緑黄色やさい」、^{なかみ}中身が

^{しろ}白っぽいやさいは、「^{たんしょく}淡色やさい」と^{おぼ}覚えるとわかりやすいです。



もんだい2

それぞれのやさい・くだものにふくまれる ^{えいよう} 栄養 の ^{せつめい} 説明 について、**まちがっているもの** は次のうちどれでしょうか？

(ア)

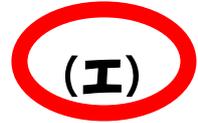
にらは、**ビタミン B1、カリウム、^{りゅうか} 硫化アリル** を含む。

(イ)

やさいの中でも**フロッコリーや芽キャベツ** は**ビタミン C** を多く含むやさいである。

(ウ)

小松菜、チンゲン菜、モロヘイヤ に**カルシウム** が多く含まれる。



(エ)

みかんは**ポリフェノール** の一つ**アントシアニン** を多く含む。

せいかいは(エ)

かいせつ:いろいろなやさい・くだものには、それぞれ含まれる ^{えいよう} 栄養 が異なります。ポリフェノールの一つ「アントシアニン」を多く含むやさい・くだものとして、ブルーベリー、いちご、紫キャベツなどがあります。みかんには、「**ビタミン C**」が多く ^{ふく} 含まれます。「**ビタミン B1、カリウム**」を多く含むやさいには、^{えだまめ} 枝豆や ^{そう} ほうれん草、にらがありますが、とくに、にらには、^{りゅうか} 「**硫化アリル**」という成分も ^{せいぶん} 含んでいます。また、^{なつ} 夏は ^{はる} ピーマン、^{あき} 春や秋に ^{あじ} おいしい ^{あじ} カリフラワー、^{ふゆ} 冬は ^め 芽キャベツや ^め ブロッコリーなどのやさいで「**ビタミン C**」をとりましょう。やさいの中では、^な 小松菜や ^{こまつな} チンゲン菜、^{さい} 大根や ^{だいこん} かぶの葉に「**カルシウム**」が ^は 多く ^{ふく} 含まれています。いろいろなやさいやくだものを ^た バランスよく ^た 食べましょう！

やさいのとくちょうについて、^{しら} 調べてみよう。

どんなやさいを食べたいの？

バランスよくやさいを食べるには、健康な食生活の大切なポイントです。野菜を多くとりたい場合は、色んな野菜に、それぞれの中身に含まれる栄養成分を取って頂く、いろいろな野菜のトラブルをなくす助けになります。

このページの内容

1. やさいにふくまれる主な栄養成分
2. 色の種類を学ぶためには・・・？
3. 芽キャベツの育て方とは・・・？
4. 夏野菜と冬野菜の栄養成分・・・？
5. 冬野菜の育て方とは・・・？
6. ストレスに強い野菜は何か？
7. 体の健康に役立つ野菜とは・・・？
8. 腸の健康を良くするには・・・？



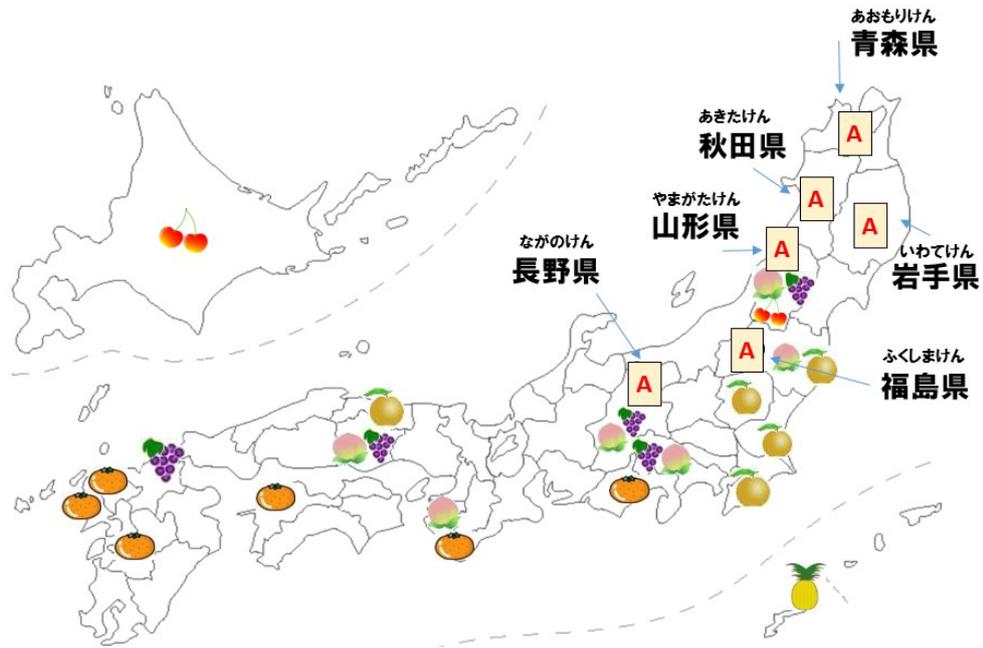
(独) 農畜産業振興機構 Web ページ

<https://vegetable.alic.go.jp/yasainohimitu/hataraki/donna.htm>

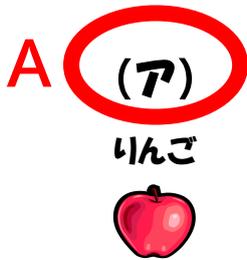
もんだい3

つぎ にほん ちず おも しゅうかくりょう じょうい とどうふけん あらわ
 次の日本地図は、主なくだものの収穫量が上位の都道府県を表しています。A

に入るくだものは、次のうちどれでしょうか？



資料：農林水産省「令和3年産果樹生産出荷統計」
 注：各品目の収穫量の上位県を記載



せいかいは(ア)

かいせつ:りんごは寒い地域において、収穫量が多くなっています。りんごは日本で、みかんの次に、栽培面積、収穫量を誇ります。日本では、全国各地で立地条件に応じた多様なくだものが栽培されています。東日本を中心としたりんご、西日本を中心としたかんきつ類(みかん等)をはじめ、山梨県のももやぶどう、鳥取県のなし、沖縄県のパイナップルなどもあります。

おも さんち しら
 主なくだものの産地について、調べてみよう。



農林水産省 Web ページ(発行:全国柑橘消費拡大協議会、全国落葉果樹消費拡大協議会)

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/pdf/iyfv-67.pdf>

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/pdf/iyfv-68.pdf>

もんだい4

つぎ にほんちず おも さんしゅつがく じょうい い とどうふけん あらわ
 次の日本地図は、主なやさいの産出額が上位3位の都道府県を表しています。

つぎ
 Bに入るやさいは、次のうちどれでしょうか？



資料：農林水産省
 注：主要品目の産出額の上位県を記載

(ア)

ピーマン



(イ)

トマト



(ウ)

ほうれん草



(エ)

ねぎ



せいかいは(イ)

かいせつ: 「トマト」の^{さんしゅつがく}産出額は、^{くまもとけん}熊本県、^{ほっかいどう}北海道、^{あいちけん}愛知県の^{じゅん}順に多いです。^{あた}新しい

^{ひんしゅ}品種が^{つぎつぎ}次々と^{とうじょう}登場しているトマトは、^{とうど}糖度、^{おお}大きさ、^{いろ}色などの^{ちが}違ったトマトが^{かずおお}数多く

^{せいさん}生産されています。^{れいがい}例外はありますが、^{きほんてき}基本的にトマトの^{さんち}産地は^{みなみ}南から^{きた}北へ^{いどう}移動しま

す。なお、「ピーマン」の^{さんしゅつがく}産出額は^{いばらきけん}茨城県、^{みやざきけん}宮崎県、^{かごしまけん}鹿児島県の^{じゅん}順に多いです。「ほうれ

ん草」の^{さんしゅつがく}産出額は^{さいたまけん}埼玉県、^{ぐんまけん}群馬県、^{いばらきけん}茨城県の^{じゅん}順に多いです。「ねぎ」の^{さんしゅつがく}産出額は

^{さいたまけん}埼玉県、^{ちばけん}千葉県、^{いばらきけん}茨城県の^{じゅん}順に多いです。

ぜんこく さんち しら
全国のやさいの産地について調べてみよう。



(独) 農畜産業振興機構 Web ページ

<https://vegetan.alic.go.jp/vtmap/y2022.html>

もんだい5

やさいの「旬」^{しゅん}とは、その^ち地いきでたくさんとれる^{じき}時期のことを言います。次^{つぎ}のう

ち、やさいの「旬」^{しゅん}で正しいものはどれでしょうか？

(ア)

はる 春:はくさい



(イ)

なつ 夏:とうもろこし



(ウ)

あき 秋:アスパラガス



(エ)

ふゆ 冬:きゅうり



せいかいは(イ)

かいせつ:「はくさい」の旬は11月～2月の冬の時期になります。「アスパラガス」の旬は春の時期になります。「きゅうり」の旬は夏となります。旬のやさいやくだものは、いちばんおいしくて栄養もたっぷりなので、旬を意識して、季節を感じながら食べてみてください。

やさいの「旬」について調べてみよう。

春 芽ふいたばかりの山菜やたけのこ

夏 白ざしをたっぷりあびたトマトやきゅうり

秋 ホクホクおいしいさつまいも

冬 なべでおいしいだいこんやはくさい

調べてみよう!

- やおやさんで、いまの旬のやさいはなにか聞いてみましょう。また、いまはなぜかを聞いてみましょう。
- 旬にまつわる言葉で、「はしり」「初もの」という言葉があります。どういう意味か、調べてみましょう。

(独) 農畜産業振興機構 Web ページ

<https://vegetable.alic.go.jp/yasainohimitu/syun/syun.htm>

もんだい6

新鮮 なぶどうの見分け方で、まちがっているものは、次のうちどれでしょうか？



農林水産省 Web ページ (発行: 全国柑橘消費拡大協議会、全国落葉果樹消費拡大協議会)

(ア) 実がふっくらとして皮に張りがある。

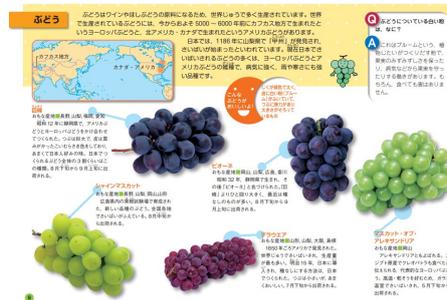
(イ) 熟していて実が落ちそうなもの。

(ウ) 軸がきれいな緑色をしている。

せいかいは(イ)

かいせつ: 古くなると軸が茶色く枯れたようになると、実がポロポロ落ちてしまいます。その場合は早めに食べ切るようにしてください。また、おいしいぶどうは、皮にも水分があり、1粒1粒がプリプリとしています。軸が太くてきれいな緑色をしているかもポイントです。

ぶどうについて調べてみよう。



農林水産省 Web ページ (発行: 全国柑橘消費拡大協議会、全国落葉果樹消費拡大協議会)

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/pdf/iyfv-70.pdf>

もんだい7

健康のために、毎日どのくらいのやさいとくだものを食べると良いとされているでしょうか?

(ア)

やさい: 70グラム
くだもの: 50グラム

(イ)

やさい: 140グラム
くだもの: 100グラム

(ウ)

やさい: 210グラム
くだもの: 150グラム

(エ)

やさい: 350グラム
くだもの: 200グラム

《量のイメージ》

70グラム



ひとさら
サラダ一皿くらい

140グラム



いす
ひとさら
やさい炒め一皿くらい

350グラム



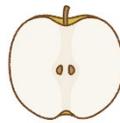
しよしん
さんだて
写真の献立くらい

50グラム



みかん 0.5 ぶん

100グラム



なし 0.5 個分

200グラム



りんご1個分

せいかいは(工)

かいせつ: やさい・くだものには、ビタミン、ミネラル、食物繊維しょくもつせんいなど、私たちの健康けんこうのために必要な栄養素ひつよう えいようそがたくさん含まれています。できるだけ多くのやさい・くだものを食べることを習慣しゅうかんにして、健康けんこうで元気に過ごせるようにしましょう。

やさい・くだもの摂取量せつしゅりょうについて、調べてみよう。

《やさい》



(一社) ファイブ・ア・デイ協会

<https://www.5aday.net/fact/p4/index.html>

《くだもの》



農林水産省 WEB ページ(発行:(公財) 中央果実協会)

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/pdf/iyfv-103.pdf>