

野菜イベントを開催しました！

8月31日の「野菜の日」に合わせて、当院では9月5～7日の三日間で職員を対象とした野菜イベントを開催しましたので、その様子をご紹介します。

ベジチェックで自分の野菜摂取量を数値化することにより、日頃の食生活を見直すきっかけになっただけでなく、野菜の栄養素についてのクイズ、スムージーを飲み、使われている野菜を当てるクイズ、1日に摂取すべきである野菜の量である350gを実際に量るクイズなど、様々な視点から野菜について学ぶことができました。



本イベントで実施した、栄養素クイズです。少し難しいですが、意外な発見があるのでぜひ挑戦してみてください！

※生食100gあたりの栄養成分を比較しています

Q1. 次の野菜のうち、カリウムが一番高いのは？

①ホウレンソウ ②タケノコ ③キュウリ ④タマネギ

Q2. 次の野菜のうち、食物繊維が一番高いのは？

①オクラ ②ゴボウ ③ブロッコリー ④シソ

Q3. 次の野菜のうち、β-カロテンが一番高いのは？

①ニラ ②シュンギク ③ニンジン ④ピーマン

Q4. 次の野菜のうち、カルシウムが一番高いのは？

①モロヘイヤ ②ミズナ ③コマツナ ④チンゲンサイ



答え Q1.① (①690 ②520 ③200 ④150) Q2.④ (①5.0 ②5.7 ③5.1 ④7.3)

Q3.③ (①3500 ②4500 ③6700 ④400) Q4.① (①260 ②210 ③170 ④100)