

6月の旬の食べ物クイズ 答えあわせ

答え：**イ) クエン酸**

解説：梅のクエン酸は疲れの原因となる乳酸をたまりにくくしてくれます。梅干し1粒でも疲労回復に役立ちます。

1

答え：**イ) 梅の実が熟して収穫される時期と重なるから**

解説：青梅の収穫最盛期がちょうど6月ごろのため「梅雨」と書かれるようになりました。

2

答え：**イ) 血液をサラサラにする**

解説：DHAとEPAはコレステロール・中性脂肪を減らし、動脈硬化や心臓病予防に役立ちます。

3

答え：**ウ) 約26g (枝豆の2倍以上)**

解説：そら豆は野菜の中でも特にたんぱく質が多い食材です。筋肉や体をつくるのに大切な栄養素です。

4

答え：**イ) さやが空に向かって上を向いて実るから**

解説：収穫の時期が近づくと実が重くなって下を向いてくるので、それが収穫の目安にもなります。

5

答え：**イ) 佐藤錦 (さとうにしき)**

解説：甘みと酸味のバランスが良く「さくらんぼの王様」と呼ばれます。旬は6月中旬～下旬頃です。

6

答え：**ア) 大豆になる**

解説：枝豆は大豆が熟す前の若い実。そのまま育てて乾燥させると黄色い大豆になります。

7

答え：**ア) カルシウム**

解説：イワシは丸干しや缶詰など小骨ごと食べられる調理法も多く、カルシウムを骨ごと摂れます。

8

答え：**ア) 収穫後すぐ出荷するためみずみずしくて辛みが少ない**

解説：普通の玉ねぎは乾燥・貯蔵してから出荷しますが、新玉ねぎは収穫後すぐなので生食もできます。

9

答え：**イ) 背中が青みがかった色をしている**

解説：アジ・イワシ・サバなど背中が青みがかった魚のこと。DHA・EPAが豊富な体に良い魚です。

10

