



こた かいせつ  
答えと解説

|   | もんだい<br>問題                                                    | こた<br>答え | かいせつ<br>ジョッピーの解説                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 朝ごはんを食べないと体重が減ってダイエットになる。○か×か？                                | ×        | 朝ごはんを食べると体温が上がり、胃腸の動きが活発になって食べ物をしっかりと消化することができるよ☆<br>朝ごはんを食べないと、体がエネルギーを余計に蓄えようとして、結果的に太りやすくなってしまいうんだって。                                                                                                    |
| 2 | 朝ごはんを食べている人の方が学力テストも体力テストも結果が優れているという調査結果が出ている。○か×か？          | ○        | なんと、朝ごはんをきちんと食べている人の方が、学力も体力もいい結果が出ていることが国の調査で報告されているよ！！                                                                                                                                                    |
| 3 | お米とパン、体に吸収されるスピードはどちらも同じである。○か×か？                             | ×        | お米とパンどちらにも「ブドウ糖」という脳のエネルギーのもとが入っているよ。お米に入っているブドウ糖の方がゆっくり体に吸収されるから、お米の方が腹持ちが良くて、脳に安定してエネルギーを補給できるんだ♪<br>だから朝ごはんには「ごはん食」がおすすめだよ☆                                                                              |
| 4 | 令和5年度「食育に関する市民アンケート」の結果によると、上越市では、朝ごはんを毎日食べている人は増えてきている。○か×か？ | ×        | 「朝食をほぼ毎日食べている」と回答した人は、R元年度：83.8%、R2年度：81.6%、R5年度：79.0%と、だんだんと減ってきているよ・・・<br>朝ごはんは、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。脳のエネルギーのもとを朝食でしっかり補給して、アタマとカラダを目覚めさせよう！                                                         |
| 5 | 「上越野菜」振興協議会では、伝統野菜(11品目)と特産野菜(5品目)を「上越野菜」として認定している。○か×か？      | ○        | 「上越野菜」には、上越地域で古くから栽培されてきた伝統野菜(11品目)と、一定の出荷量と品質を満たしている特産野菜(5品目)があるよ！<br><伝統野菜><br>①高田シロウリ ②仁野分しょうが ③みょうが ④頸城オクラ ⑤オニゴショウ ⑥ばなな南瓜 ⑦なます南瓜 ⑧曲がりねぎ ⑨ずいき ⑩とうな ⑪ひとくちまくわ<br><特産野菜><br>①なす ②オータムポエム ③アスパラ菜 ④カリフラワー ⑤枝豆 |