

食べ物 “ウソ・ホント” クイズ

Q1 ウソ ホント

日本は世界一の米の生産国である。



お米(ご飯)は日本の食卓に欠かせない



こめ
米



Q3 ウソ ホント

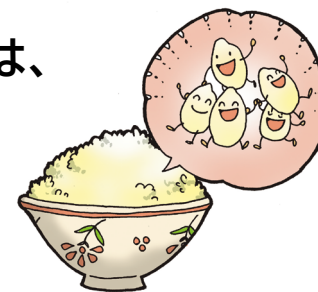
磨いて精米し、白米にすると少なくなってしまう栄養素がある。

精白米(うるち米)



Q2 ウソ ホント

日本で食べられているお米は、粘り気があるのが特徴である。



お米いろいろ



玄米



黒米



もち米

↑点線部分を折ってご使用ください。

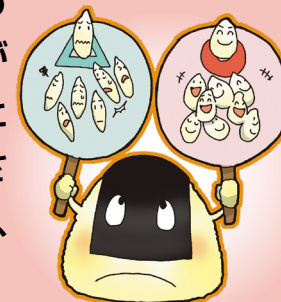
A1 ウソ

米(もみ)の生産量をみると中国が世界一です。次に多いのはインド、バングラデシュの順となります。日本は12番目になります※。



A2 ホント

日本のお米は「ジャポニカ米」という種類で、粘りがあってやわらかいのが特徴で、おにぎりやお寿司を握ることができます。一方、世界で多く栽培される「インディカ米」は、粘りがなく、パラパラしているのが特徴です。



A3 ホント

お米のぬかや胚芽には、炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB₁が多く含まれています。しかし、精米して白米にするとこの部分が取り除かれ、ビタミンB₁は大変少なくなってしまう。

