

ぱくぱくカレンダー



水分のとり方 & 飲み物 3 択 クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中は飲まない
- ③ まえねる前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① みず水
- ② やさい野菜ジュース
- ③ たんさんいんりょう炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくておいしいから
- ② えんぶん塩分がはいるから
- ③ からだ体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ むぎちゃ麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① 数日冷蔵庫に保管する
- ② 日当たりのよい場所に置く
- ③ その日のうちに飲みきる

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] Q2=① Q3=②
 [汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

