1月21日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

● **料理番組の日**
1937年のこの日、イギリスのBBCテレビで、料理番組の元祖と言われる番組『タベの料理』の放送が開始された。

● **ライバルが手を結ぶ日**
1866（慶応2）年のこの日、長州の木戸孝允、薩摩の西郷隆盛らが土佐の坂本竜馬らの仲介で京都で会見し、倒幕の為に薩長同盟（薩長連合）を結んだ。



料理番組の日にちなんで「おいしい減塩クイズ」

【第1問】昆布のだしにふくまれる、うま味のもとは何でしょう？
① イノシン酸　② グルタミン酸　③ ビタミンC

【第2問】「うま味」を初めて見つけたのは、どこの国の人でしょう？
① フランス　② 中国　③ 日本

【第3問】NHKの料理番組「きょうの料理」が始まったのは、いつでしょう？
① 昭和32年　② 昭和50年　③ 平成元年

【第4問】しょうゆを少なくするには、どう使うとよいでしょう？
① 料理の上からかける　② 小皿に出してつける　③ なべにたっぷり入れる

【第5問】体の中の余分な塩分を、外に出すのを助ける栄養は？
① カリウム　② 脂質　③ 糖分

【第6問】煮物のしょうゆを少なくしても、味をしっかり感じるコツは？
① 最初から入れて長く煮る
② しょうゆを水でうすめる
③ だしで煮て、最後にからめる

今日の体操「お料理体操」（座ったまま）

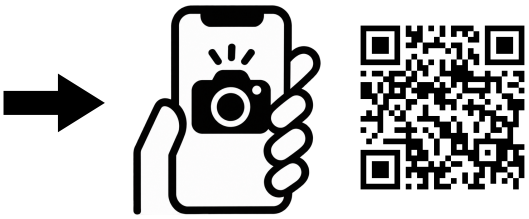
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 包丁で切る（20回）
片手でまな板の上の材料をおさえるつもりで、もう片方の手で「トントン」と切るしぐさをします。おさえる手は動かさないように。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：さしすせそ
足踏みをしながら、スタッフが「さ」と言ったら「砂糖」、「し」と言ったら「塩」のように調味料の名前を答えます（さ＝砂糖・し＝塩・す＝酢・せ＝しょうゆ・そ＝みそ）。スタッフはばらばらの順で言いましょう。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

答え 1月21日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



料理番組の日にちなんで「おいしい減塩クイズ」

【第1問】昆布のだしにふくまれる、うま味のもとは何でしょう？

① イノシン酸　② グルタミン酸　③ ビタミンC

昆布のうま味はグルタミン酸、かつお節のうま味はイノシン酸です。2つを合わせた「合わせだし」はうま味がぐっと強くなり、塩をひかえても物足りなさを感じにくくなります。

【第2問】「うま味」を初めて見つけたのは、どこの国の人でしょう？

① フランス　② 中国　③ 日本

明治41年、東京帝国大学の池田菊苗（いけだきくなえ）博士が、昆布だしからグルタミン酸を取り出し「うま味」と名づけました。今では「UMAMI」として世界で通じる言葉です。

【第3問】NHKの料理番組「きょうの料理」が始まったのは、いつでしょう？

① 昭和32年　② 昭和50年　③ 平成元年

「きょうの料理」は昭和32年に始まった、とても長く続く料理番組です。家庭の台所に、テレビから新しい料理が届くようになりました。

【第4問】しょうゆを少なくするには、どう使うとよいでしょう？

① 料理の上からかける　② 小皿に出してつける　③ なべにたっぷり入れる

上からかけると、知らないうちにたくさん使ってしまいます。小皿に少し出して、つけて食べると量が少なくてすみます。お刺身や冷ややっこで試してみましょう。

【第5問】体の中の余分な塩分を、外に出すのを助ける栄養は？

① カリウム　② 脂質　③ 糖分

カリウムは、余分なナトリウム（塩分）を尿といっしょに外に出すのを助けます。野菜・いも・海藻・果物に多くふくまれます。腎臓の病気がある方は、医師に相談しましょう。

【第6問】煮物のしょうゆを少なくしても、味をしっかり感じるコツは？

① 最初から入れて長く煮る

② しょうゆを水でうすめる

③ だしで煮て、最後にからめる

だしで材料に火を通し、最後にしょうゆをからめると、表面の味をしっかり感じられて、少しの量ですみます。最初から長く煮ると、しょうゆの量が多くなりがちです。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場

プリントのダウンロードはこちら →

まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます