

## 4月にちなんだクイズ

Q1 4月はサクラエビが旬の季節です。サクラエビは牛乳の何倍となるカルシウムが含まれているのでしょうか？

- ① 1,5倍
- ② 6倍
- ③ 20倍

Q2 4月が旬の新たまねぎですが、普通のだまねぎと違う特徴があります。それは何でしょうか？

- ① 品種が新しい
- ② 出荷が早い
- ③ 育てる期間が短い

Q3 4月に旬を迎えるアスパラガスは収穫するまで何年かかるのでしょうか？

- ① 半年
- ② 1年
- ③ 3年

Q4 4月にはタンポポが咲きますが、タンポポを使い作られている飲み物がありますがそれはどれでしょうか？

- ① タンポポコーヒー
- ② タンポポワイン
- ③ タンポポジュース

### 答え

Q1 ② 6倍

サクラエビには牛乳の6倍ものカルシウムが含まれています。カルシウムは骨粗しょう症予防や改善につながります。サクラエビには他にもビタミン・タンパク質・鉄分など栄養がたくさん含まれています。

Q2 ② 出荷が早い

普通のだまねぎは日持ちを良くするために、1ヵ月程乾燥させてから出荷させます。それに対して、新たまねぎは採れたてをすぐに出荷するのが特徴で、普通のだまねぎよりみずみずしく甘みがあります。

Q3 ③ 3年

アスパラガスは収穫できる大きさになるまで3年かかります。栄養は豊富で、ビタミン・カロテン・葉酸・タンパク質・脂質・アスパラギン酸などを含んでいます。その中でもアスパラギン酸は、有害物質を体外へ排出してくれる作用があり、定期的に摂取したい栄養素です。

Q4 ① タンポポコーヒー

タンポポコーヒーは焙煎したタンポポの根から作る飲料で、見た目や風味はコーヒーに似ていますが、甘みがあり牛乳や豆乳を入れるとさらに美味しくなります。また、コーヒー豆を使っていないノンカフェイン飲料なので、カフェイン飲料が苦手な方にもお勧めです。

