

管理栄養士の豆知識:いちごをおいしく食べるコツ

湘陽かしわ台病院
認定栄養
ケア・ステーション



Aを選んだら、ピンクの→
Bを選んだら、緑の→
に進んでね!

いちごのクイズに答えてみましょう! おいしく食べられるかな?

スタート
クイズ
1

いちごを買いにスーパーへ出かけましょう!
甘いいちごを買えるかな?
どちらを選びますか?

- A. 形が整っているいちごが多く入っているパック
- B. 形が、いびつないちごが多く入っているパック

とがった所が甘いので、ひとつのいちごでとがった所が多いいちごの方があまい事が多いですよ

A

残念! 不正解! でも、見た目も大事よね!
Bのいちごも食べて、味をくらべてみてね

クイズ
3

いちごの食べる量は?
一回にいちごは何粒食べるのがおすすめかな?
A. 3~4個 B. 7~8個

ビタミンCが豊富ですが、7粒から8粒食べると、約1日分のビタミンCが取れますよ!

A

残念! 不正解! 1回3~4個で、1日2回食べるのもおすすめ!

クイズ
2

いちごをおいしく食べられる洗い方はどちらかな?
A. あらってからへたをとる B. へたを取ってから洗う

洗ってからへたを取ったほうがおいしく食べられます!
洗う前にへたをとると、そこから水が入って水っぽくなっちゃいます!
へたを取らずに盛り付けるものよいかもしれませんね

B: 正解!

お家に帰ったら冷蔵庫で冷やしましょう

A: 正解

クイズ
4

いちごはどちらから食べるとおいしいかな?
A. へたのほうから B. とがったほうから

へたのついている部分より、先のとがったほうが甘いので、へたの方から食べると、どんどん甘くなって最後に口の中に甘さが残ります!

B

残念! 不正解! でも、洗う順番は、どちらでもいいよね!?

B
正解!

おいしく食べるぞ~

A: 正解

いただきまーす

ゴール!
おめでとう!!
いちごがおいしく食べられる7口!! ですね

B

残念! 不正解!
とがった方から食べたくなっちゃうよね?!