

2019/10/01

안녕하세요. 오늘은 퀴즈가 2(두) 개나 있어요.
こんにちは。きょうは、クイズが2つもあります。

9(구)월에 소금이 많은 식사를 계속 먹으면 위암에 걸리기 쉽다고 이야기했어요.
소금이 많은 식사는 고혈압에도 걸리기 쉬워요.

고혈압이라는 병을 들은 적이 있습니까?

9月に、塩の多い食事を食べ続けると胃がんになりやすいとお話しました。

塩の多い食事は、高血圧にもなりやすいです。

高血圧という病気を耳にしたことがございますか?

고혈압에 대해서는 다음 번에 이야기하겠습니다.

高血圧については、次回お話いたします。

아버님, 어머니, 할아버님, 할머니 등이 오래 건강하게 사시기 위해서

고혈압을 예방하는 것과 치료하는 것이 중요해요.

소금이 적은 식사는 고혈압을 예방하니깐

어렸을 때부터 소금이 적은 식사에 익숙해지는 것도 중요해요.

お父さん、お母さん、おじいさん、おばあさんたちが長くお元気で暮らすためには、

高血圧を防ぐことと、治療することが大切です。

塩の少ない食事は、高血圧を防ぎますから、

子供の時から、塩の少ない食事に慣れることも大切です。

그럼 첫째 문제입니다.

それでは1つめの問題です。

한국에서는 2016(이 천 십 육)년에 일본에서는 2017(이 천 십 칠)년에,

각각, 사람들이 먹는 하루 식사 안에 소금이 얼마나 쓰여 있는지 알아보았어요.

日本では2017年に、韓国では2016年に、

それぞれ、人々が食べる1日の食事の中に、塩がどのくらい使われているか調べました。

초등학생에서는 어느 쪽이 소금이 적었을까요?

小学生では、どちらのほうが、塩が少なかったのでしょうか?

1(일 번) 한국

2(이 번) 일본

3(삼 번) 거의 같았다

1 韓国

2 日本

3 ほとんど同じだった

정답은 1(일)번, 한국이에요.

한국은 약 7g(칠 그램), 일본은 약 9g(구 그램)이었어요. 한국 초등학생이 약 2g(이 그램)적었어요.

正解は1番、韓国です。

韓国は約7g、日本は約9gでした。韓国の小学生が約2g少なかったです。

다음에 둘째 문제입니다.

어른에서는 어느 쪽이 소금이 적었을까요?

次に、2つめの問題です。

大人では、どちらのほうが、塩が少なかったでしょうか？

1(일 번) 일본

2(이 번) 한국

3(삼 번) 거의 같았다

1 日本

2 韓国

3 ほとんど同じだった

정답은 3(삼) 번, 거의 같았어요.

한국도 일본도 약 10g(십 그램)이었어요.

실은 한국도 일본도 전 세계 가운데 소금이 많은 식사를 하는 나라예요.

그러니까 한국에서도 일본에서도 사람들에게 소금이 적은 식사를 하도록 가르치고 있어요.

正解は3番、ほとんど同じでした。

日本も、韓国も約10gでした。

実は、日本も、韓国も、世界の中で、塩の多い食事をする国です。

ですから、日本でも、韓国でも、人々に塩の少ない食事をするように教えています。

한국에서도 일본에서도 고혈압을 전문으로 하는 의사가

사람들에게 하루 식사에 쓰여 있는 소금을 6g(육 그램)까지만 하자고 해요.

日本でも、韓国でも、高血圧を専門にする医者は、

人々に、一日の食事に使われる塩を6gまでにしましょうと言っています。

여러분이 먹고 있는 급식 안에는 약 2g(이 그램) 소금이 들어 있어요.

급식의 간이 여러분에게 약합니까? 셉니까? 딱 맞습니까?

생각하면서 먹어봅시다.

皆様が食べている給食の中には、約2gの塩が入っています。

給食の塩加減は皆様にとって薄いですか？濃いですか？ちょうどよいですか？

考えながら食べてみましょう。