

# オリンピッククイズ!

7月23日に東京オリンピックが開幕しました!! みなさん、オリンピックについてどのくらい知っていますか? 調べてみると、意外と知らないことがたくさんあったので、そのいくつかをクイズ形式でご紹介します!



Q1.オリンピックのシンボルマークは何を表しているでしょうか?

Q2.オリンピックのシンボルマークに青・黄・黒・緑・赤が選ばれた理由は?

Q3.日本選手が初めてメダルを獲得した競技とは?

Q4.東京オリンピックで使用される表彰台の素材には何が使われているでしょうか?

Q5.東京オリンピックで新たに採用された4つの種目は何でしょうか?



〈答え〉 Q1.世界5大陸 Q2.世界の国旗の色が描けるから  
Q3.テニス Q4.使用済みプラスチック  
Q5.空手/スケートボード/スポーツクライミング/サーフィン

## 利用者の皆さまへ

現在、競技場のみ営業しておりますが、改修工事のため、**9月1日(水)から来年4月末まで休館**いたします。9月以降の利用予約については受け付けできません。

【問い合わせ先】スポーツ施設課  
(092-711-4099)



## 夏の疲労回復におすすめ食材!

夏を感じさせる食材に『**とうもろこし**』がありますよね。日本では夏野菜といったイメージがありますが分類上は「穀物」に入ります。

また、米・小麦と合わせて世界三大穀物と言われるほど世界でメジャーな食材です。今回はそんなとうもろこしの栄養素について紹介いたします。



「カロリーについて」

**とうもろこし**には糖質が主成分のため、減量を考えている方にとっては良い印象ではないかもしれませんが、しかし、とうもろこしはゆっくりと腸に吸収される特徴を持ちます。つまり、急激に血糖値を上げないので太りにくい糖質と言えます。

・ごはん100g→168kcal ・食パン100g→264kcal ・**とうもろこし100g→92kcal**

このように他の食材と比べてもカロリーが低いのです。

「期待できる栄養効果について」

**とうもろこし**にはビタミンやミネラル、食物繊維、鉄分など多くの栄養素が含まれています。

言い換えれば、疲労回復、便秘改善、貧血予防、脂肪燃焼などの効果が期待できるということです。是非参考にして下さい!

福岡市民体育館だより

8月

16・23日

今月の休館日 ※定期点検・臨時休館の為

