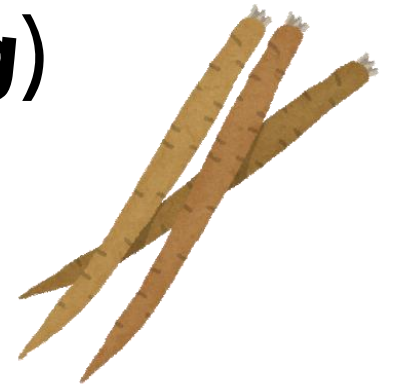


答え

問1

④ごぼう(49mg)→①ほうれん草(42mg)
→⑤ブロッコリー(35mg)
→②大豆(15mg)→③ぶどう(12mg)

※ () は 100g あたりの数値



答え



問2

③赤ワイン(230mg)→
→①コーヒー(200mg)→④緑茶(115mg)
→⑤紅茶(96mg)→②ココア(62mg)

※ () は 100ml あたりの数値