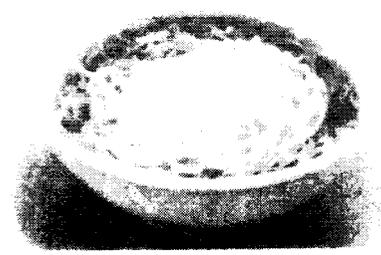
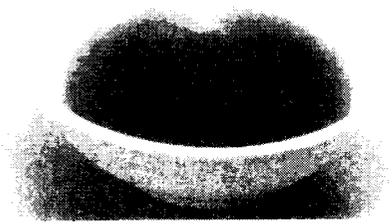


ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい？

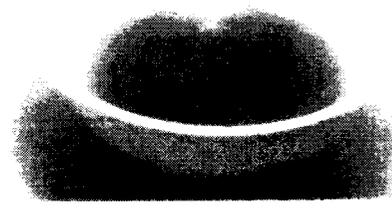
小さじ一杯=6g



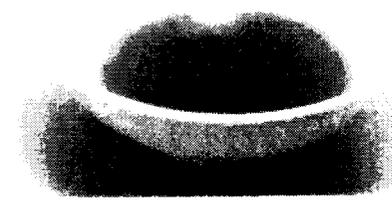
麺の食塩量は0.3g
(スープ220cc)



全部残した時
0.3g+1.6g



1/3飲んだ時
0.3g+2.7g



1/2飲んだ時
0.3g+3.2g



全部飲んだ時
0.3g+4.8g



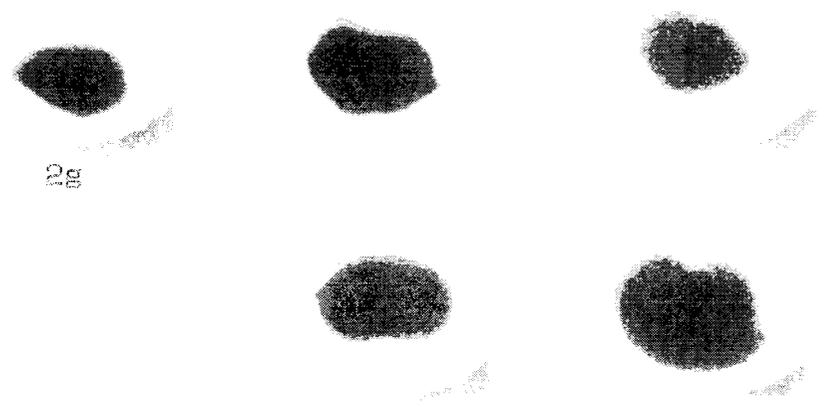
教材No. D-13

【教材のねらい】

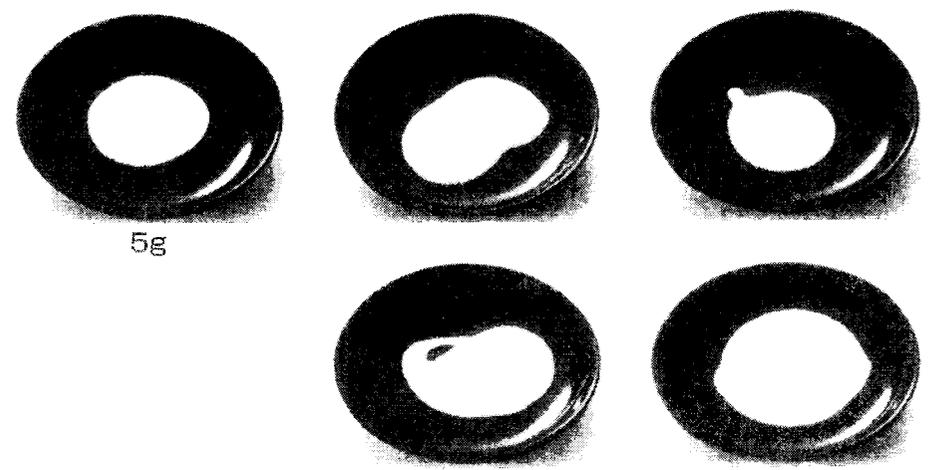
・スープの残し方でどのくらい食塩量が違うか理解する。

どれだけ使う調味料

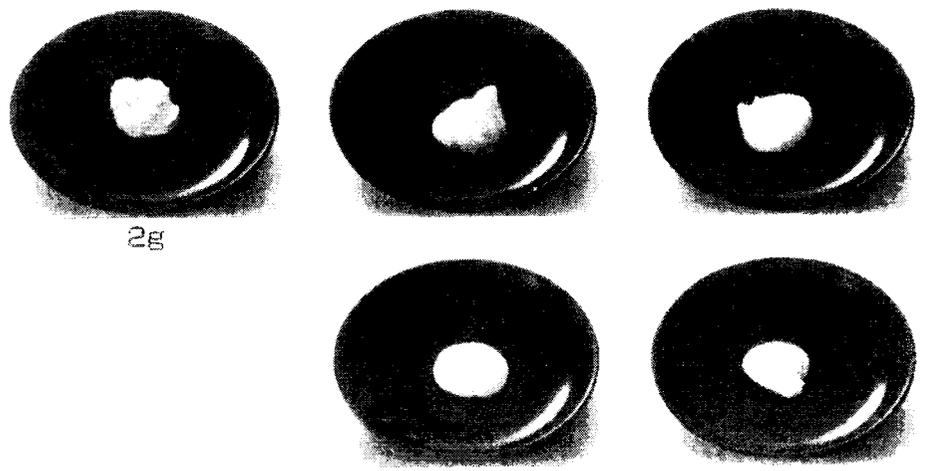
しょうゆ ひとかけ



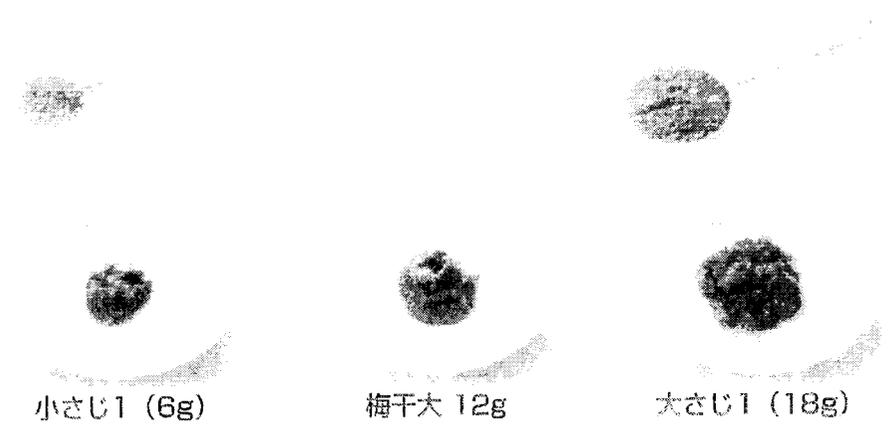
ドレッシング (フレンチ) ひとかけ



マヨネーズ ひとしほり



みそ



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-14

【教材のねらい】

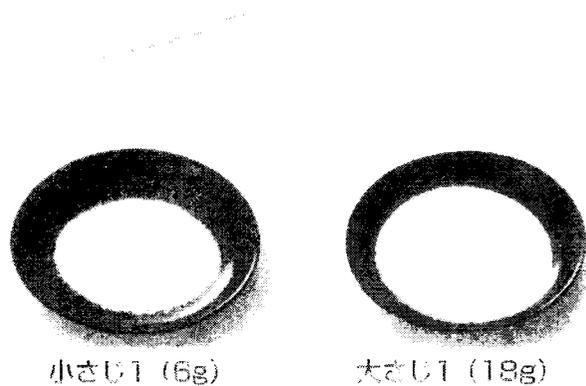
・しょうゆ、マヨネーズなどの1回量の食塩、エネルギー量を把握する。

【資料の使い方】

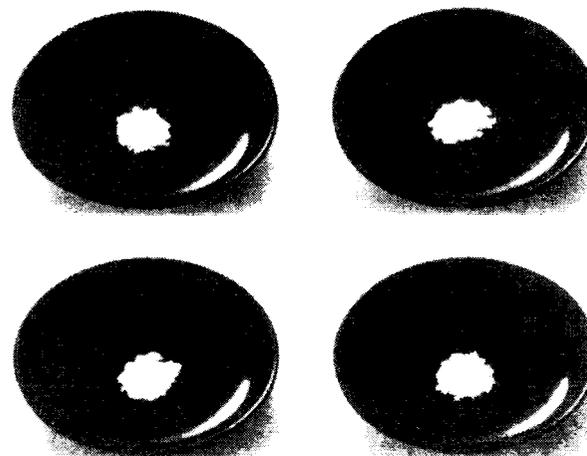
・実際に、小皿に普段使う量を入れてもらい、どのくらいの食塩量、エネルギー量かの感覚を覚えてもらう。

どれだけ使う調味料

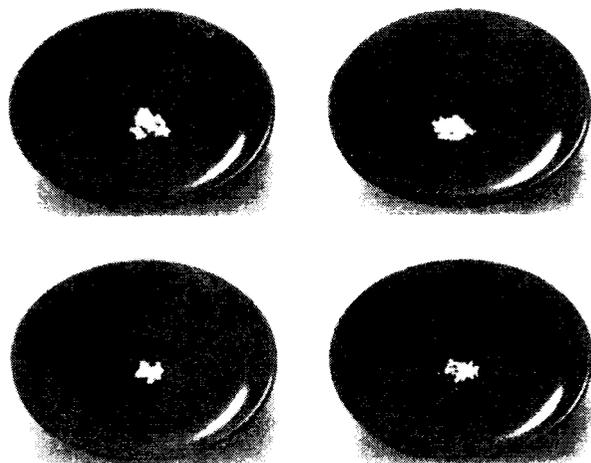
食塩の大さじ、小さじによる目安



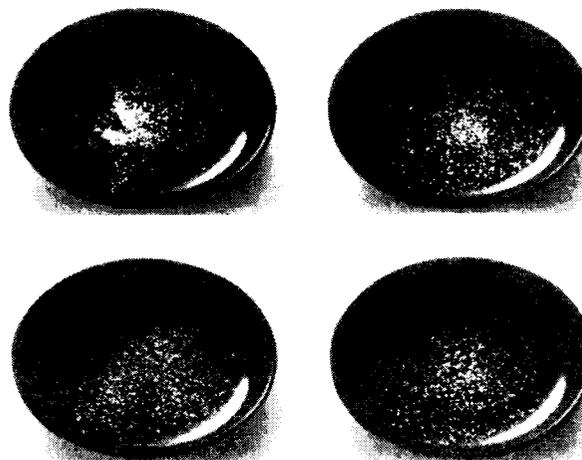
食塩ひとつまみ



食塩はらばら



食塩ひとつふり



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-15

【教材のねらい】

・食塩のひとつまみの量のちがいを理解する。

【資料の使い方】

・食塩、ひとつまみ、ひとつりでも量が異なる。

・実際に調理をする人には、小さじ、大さじの食塩量を知ってもらう。

食生活

食品・栄養素レベル

3) ビタミン、ミネラル、食物繊維

- ・1品でこれだけ摂れるカルシウムーカルシウムランキングー
- ・1品でこれだけ摂れる鉄ー鉄ランキングー
- ・食物繊維はこのような食品に含まれています
ー食物繊維ランキングー

1品でこれだけ摂れるカルシウム

0mg

50mg

100mg

150mg

200mg

300mg

400mg

500mg

600mg



たいの焼き物
(尾頭付き)
12mg



うまづらはき
味付け開き干し
53mg



ししゃも
213mg



えび佃煮
360mg

低脂肪牛乳(120ml)
156mg



ブロッコリーのお浸し
13mg



かれいの焼き物
61mg

ヨーグルト(含脂加糖)
120mg



がんとどきの煮物
270mg



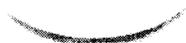
塩えんどう
520mg



グレープフルーツ
21mg



冷奴
68mg



プロセスチーズ
126mg



生揚げの煮物
220mg



かぶの葉塩漬け
48mg



いかなこ佃煮
94mg



よせなべ
143mg

牛乳(240ml)
264mg

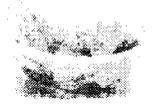
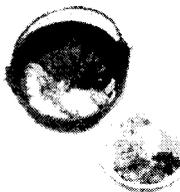
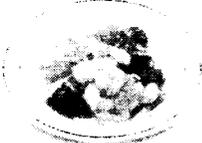
教材No. D-16

【教材のねらい】

・料理に含まれるカルシウムの量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

1品でこれだけ摂れる鉄

0mg 1mg 2mg 3mg 4mg 5mg 6mg

スロソ 0.3mg		とろろ(和風) 1.2mg		よせなべ 2.5mg		がんもどきの煮物 3.7mg		ホルモン焼き (野菜入) 4.6mg	
チョコレート 0.6mg		かき餅 1.7mg		すきやさ 2.6mg		レバーの佃煮 5.1mg			
切り干し大根 0.6mg		冷奴 1.3mg		八宝菜 1.9mg					
ほうれん草のこまあえ 0.9mg		青菜の脚とし 1.3mg							

(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-17

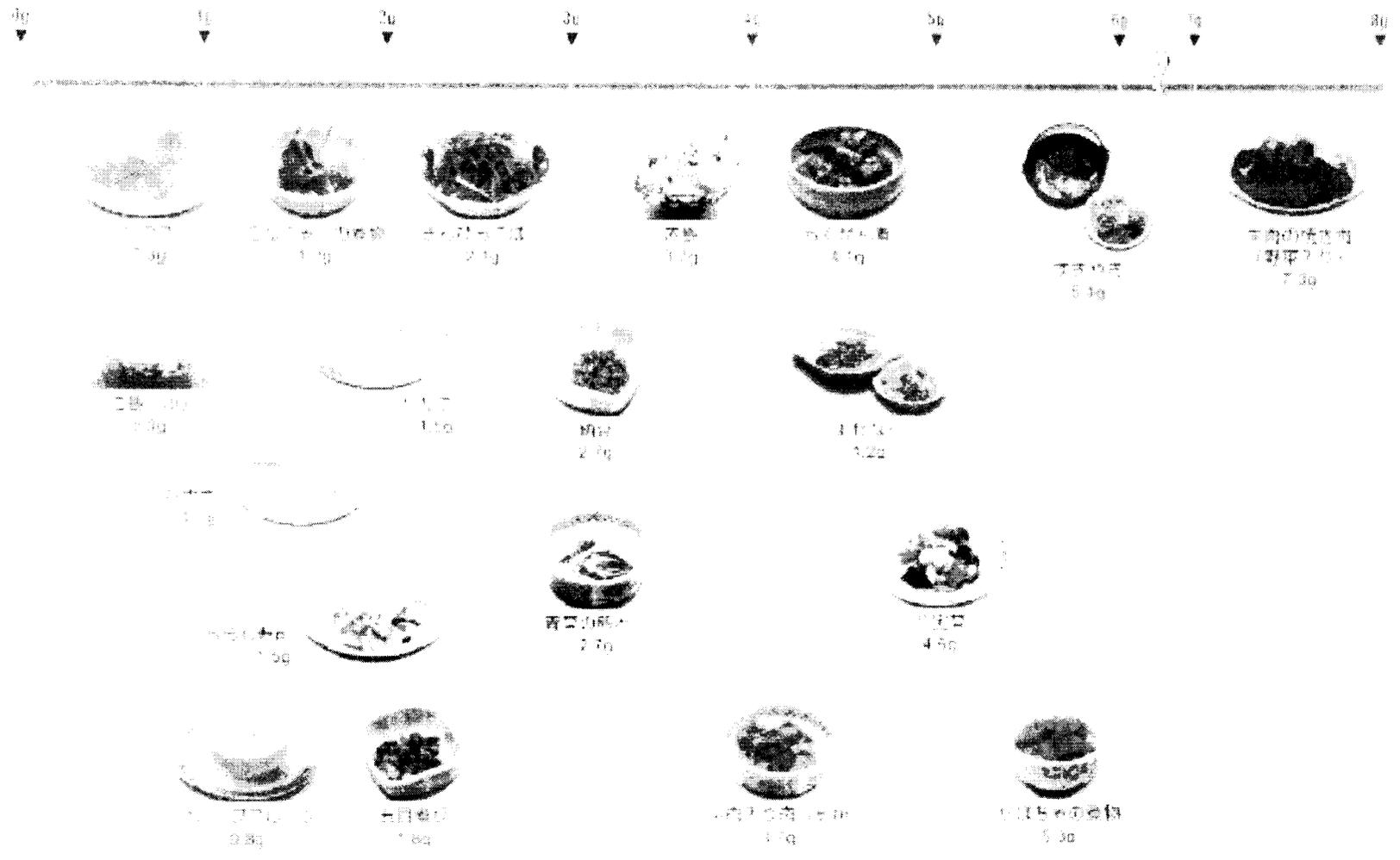
【教材のねらい】

・料理に含まれる鉄の量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

バランスに気を付けて！

食物繊維はこのような食品に含まれています

一品でこれだけ摂れる食物繊維—食物繊維ランキング—



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-18

【教材のねらい】

・料理ごとの食物繊維の量の違いを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

- ・野菜の摂取量(D-4)とも関連づけて食物繊維をとる工夫を説明する。
- ・脂質代謝(B-12)の資料との関連など食物繊維の役割についても関連づけて説明する。

食生活

食品・栄養素レベル

4) コレステロール、プリン体

- ・1品に、こんなに入っているコレステロール
 - ーコレステロールランキングー
- ・普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？
 - ープリン体ランキングー
- ・魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係
- ・肉50gあたりの脂質とプリン体の関係

1品に、こんなに入ってるコレステロール

0mg

50mg

100mg

150mg

200mg

250mg

300mg

350mg

400mg



マーガリン
15mg



かれいのからあげ
95mg



いかの焼き物
160mg



ホルモン焼き
(野菜入り)
244mg



にぎり寿司
321mg



鶏肉の照焼
88mg



冷やし中華そば
(冷めん)
135mg



ししゃも
207mg



カツ丼
256mg



オムライス
361mg



たらこ
70mg



うなぎのかば焼
115mg



生卵
210mg



ハンバーガー
36mg



ニくしち八炒め
115mg



うなぎ丼
230mg

教材No. D-19

【教材のねらい】

・料理に含まれるコレステロールの量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

・脂質代謝(B-12)の資料との関連など食べたあとのコレステロールの代謝と関連づけて説明する。