

## II バランスに気を付けて

1 コレステロールランキング 料理・食品ランキング

### 1品に、こんなに入ってるコレステロール



(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。