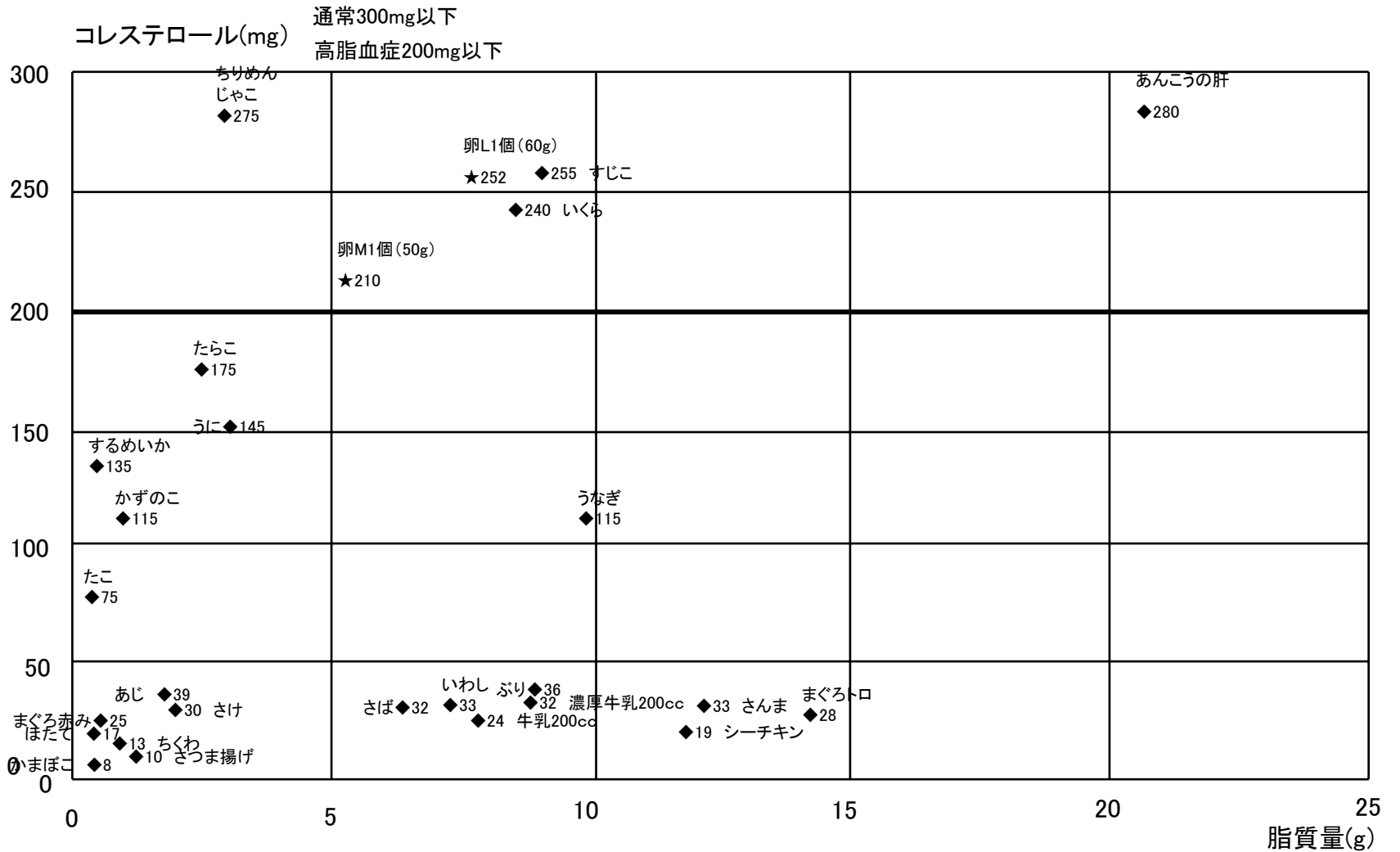


魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

【教材のねらい】

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について
知ることにより、魚の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。