

教材No. D-1

【教材のねらい】

外食等において良く食べるメニューのエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

- ・外食等を想定し、メニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
必要量のどのくらいの割合をとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にある飲食店や職場の食堂にあるメニュー等で作成する。

ファーストフード —どんな組合せで選ぶ？—

D-2

メインメニュー(ハンバーガー)

ハンバーガー 250 kcal ●	ハンバーガー(大) 500 kcal ●●
チーズバーガー 320 kcal ●	てりやきバーガー 500 kcal ●●●
チキンバーガー 380 kcal ●●	フィッシュバーガー 400 kcal ●●

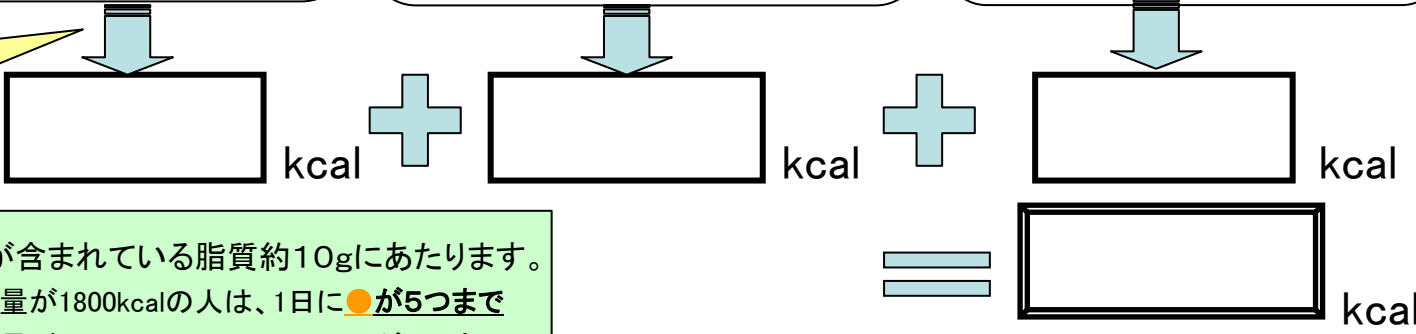
サイドメニュー

フライドポテト(S) 230 kcal ●	サラダ(ドレッシング込み) 130 kcal ●
フライドポテト(M) 420 kcal ●●	サラダ(ドレッシングなし) 130 kcal ●
フライドポテト(L) 530 kcal ●●●	

ドリンクメニュー

	コーラ (S) 80 kcal (M) 130 kcal (L) 160 kcal
	シェイク (S) 200 kcal (M) 330 kcal
	ジンジャエール (S) 70 kcal (M) 110 kcal (L) 140 kcal
	オレンジジュース (S) 100 kcal (M) 160 kcal (L) 200 kcal
	コーヒー、紅茶 (S) (さとう・ミルク入り) 30 kcal (さとう入り) 20 kcal (さとう・ミルクなし) 5 kcal

どれを選んで
いますか？



※ ●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量はあくまで”めやす”です。
 ※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、
 ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を”めやす”にしています。

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-2

【教材のねらい】

ファーストフードを利用した場合のエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】

- ・ファーストフードのメニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にあるファーストフードのメニューを参考に作成する。

ラーメン店での食事—どんな組合せで選ぶ？—

D-3

メインメニュー(ラーメン等)



しょうゆラーメン 400 kcal



みそラーメン 480 kcal



とんこつラーメン 510 kcal

サイドメニュー



ぎょうざ 450 kcal



つけもの盛り合わせ 11 kcal



チャーハン 550 kcal

ドリンクメニュー



ビール
(缶:350ml) 140 kcal



(大びん:633ml) 250 kcal



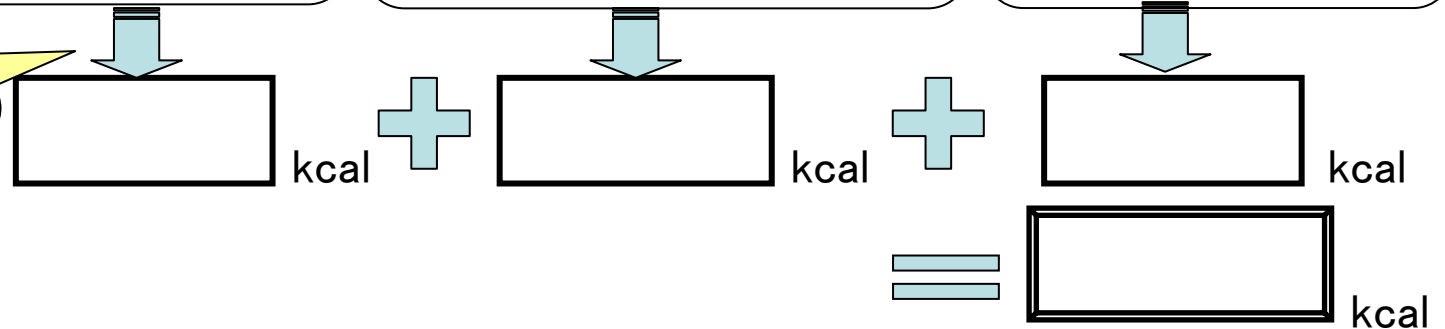
日本酒
(180ml) 290 kcal



各種お茶 0 kcal



どれを
選びますか？



※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるラーメン店のメニューでも作成してみましょう。

教材No. D-3

【教材のねらい】

・ラーメン店を利用した場合のエネルギーを理解する。

【資料の使い方】

・ラーメン店でのメニューを選び、そのエネルギーを計算する。

必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。

・メニューについては地域にあるラーメン店で多く見られるメニューを参考に作成する。