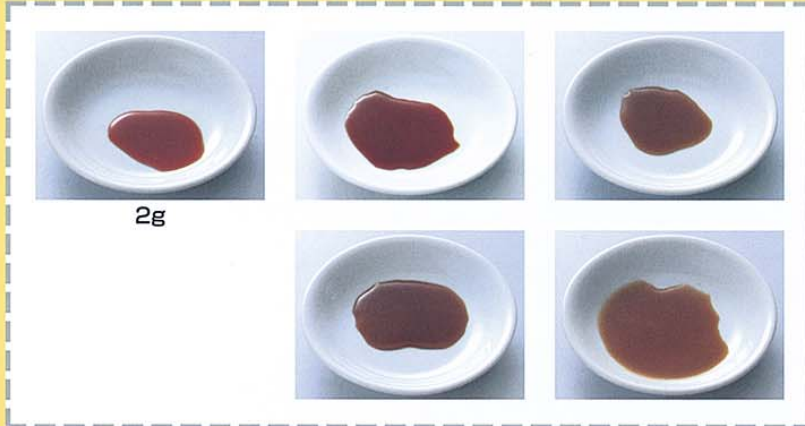


Ⅲ かけすぎないで、調味料

② しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量 その他

👉 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 ひとしぼり



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。