

## 展開ツール (必要に応じて使用)

### 食生活

○料理レベル

○食品・栄養素レベル

1) 油

2) 食塩

3) ビタミン、ミネラル、食物繊維

4) コレステロール、プリン体

### 生活活動・運動

たばこ

歯科



## 食生活

### 料理レベル

- ・丼ぶりものーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・ファーストフードーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・ラーメンーどんな組合せで選ぶ？ー
- ・野菜は1日350g食べましょう
- ・果物は1日200g食べましょう



# 丼ぶりもの—どんな組合せで選ぶ？—

### メインメニュー(丼ぶりもの等)

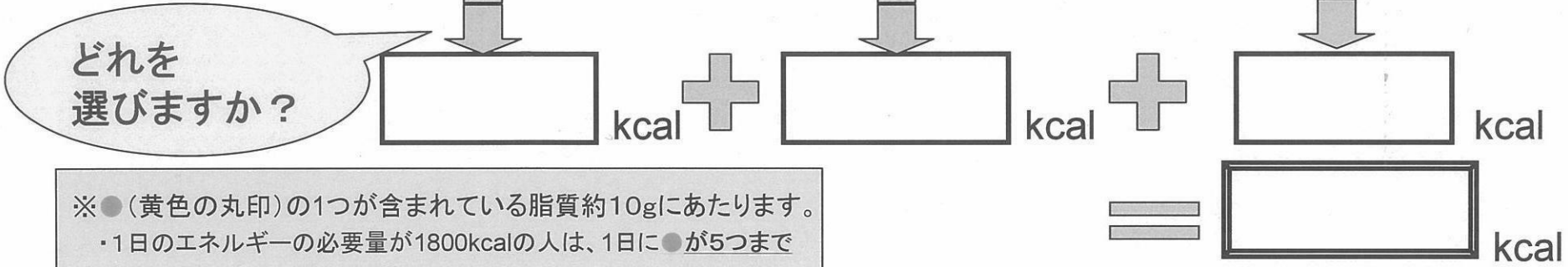
- かつ丼 710 kcal ●●
- 親子丼 580 kcal ●
- うなぎ丼 710 kcal ●●
- チャーハン 550 kcal ●●
- カレーライス 770 kcal ●●●

### サイドメニュー

- 野菜サラダ(ドレッシングなし) 20 kcal
- 野菜サラダ(ドレッシングこみ) 90 kcal
- 冷や奴 80 kcal
- つけもの盛り合わせ 10 kcal
- みそ汁 60 kcal
- すまし汁 10 kcal
- コンソメスープ 10 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



※●●(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及び食塩相当量はあくまで“めやす”です。

★地域にあるお店の丼ぶりもののメニューでも作成してみましょう。

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。