

# II バランスに気を付けて

## 5 プリン体ランキング 料理・食品ランキング

### 👉 普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？



(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-20

**【教材のねらい】**

・料理に含まれるプリン体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】**

・尿酸の代謝(B-10)と関連づけて説明する。