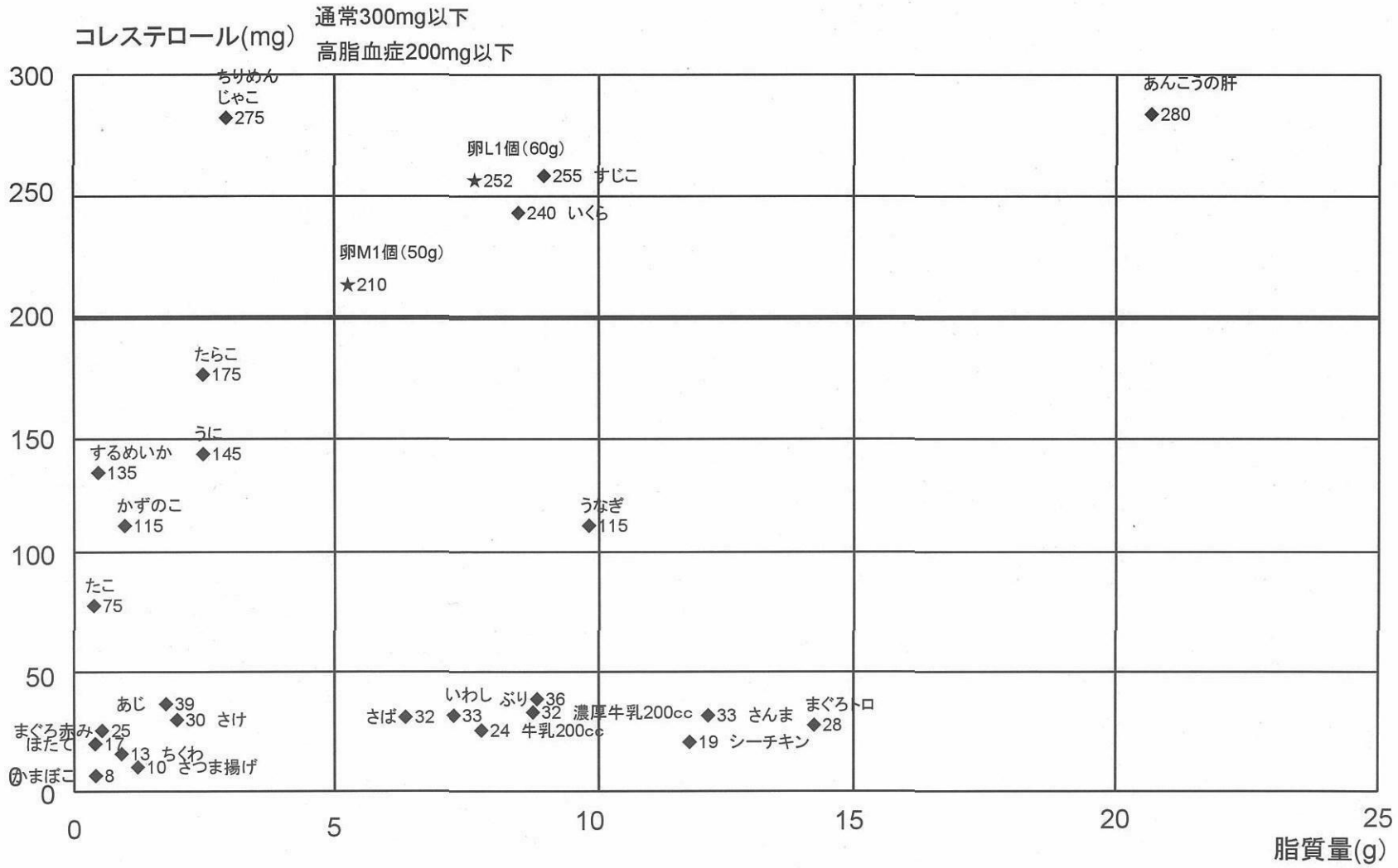


魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

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。

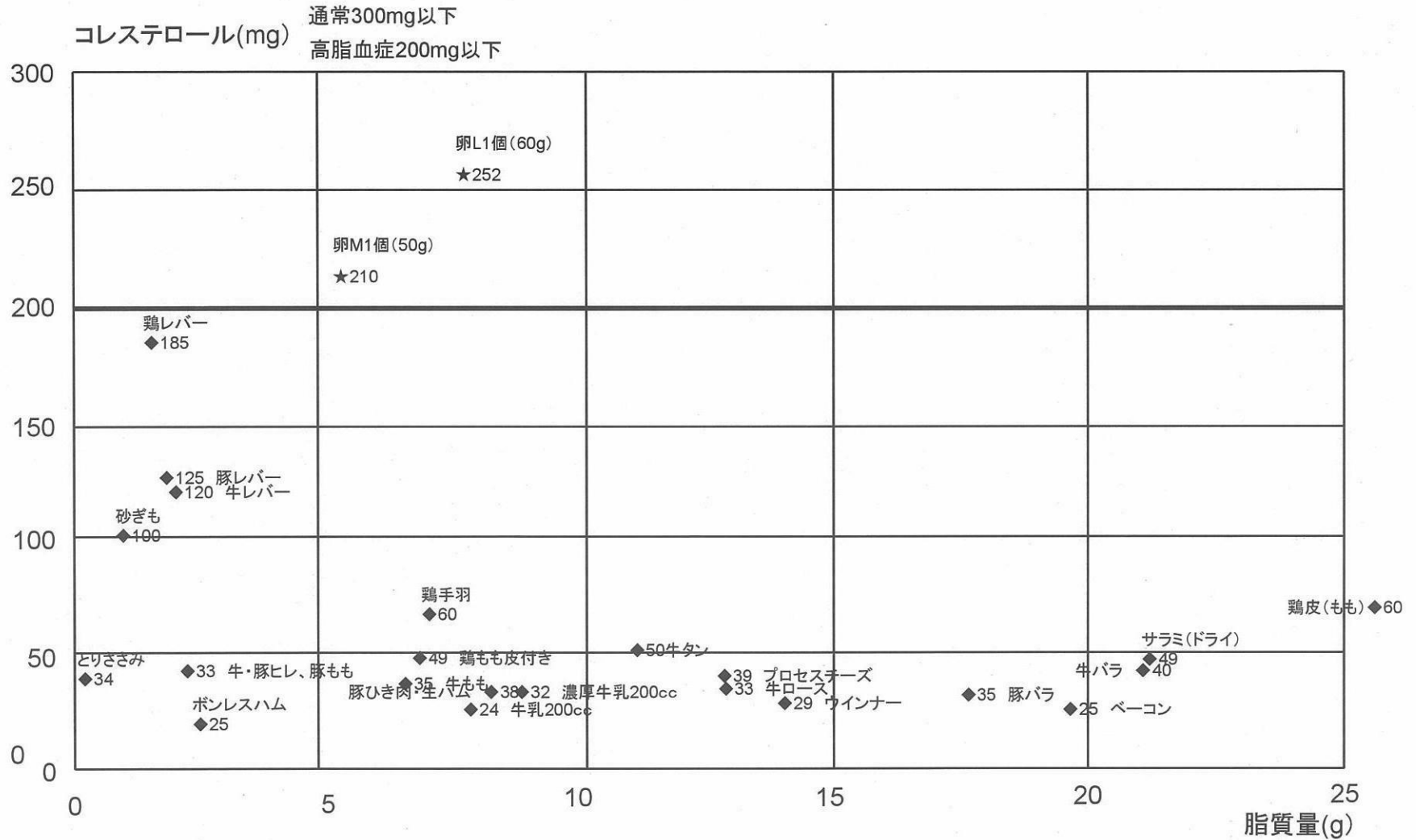
教材No. D-21

【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。

肉類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。

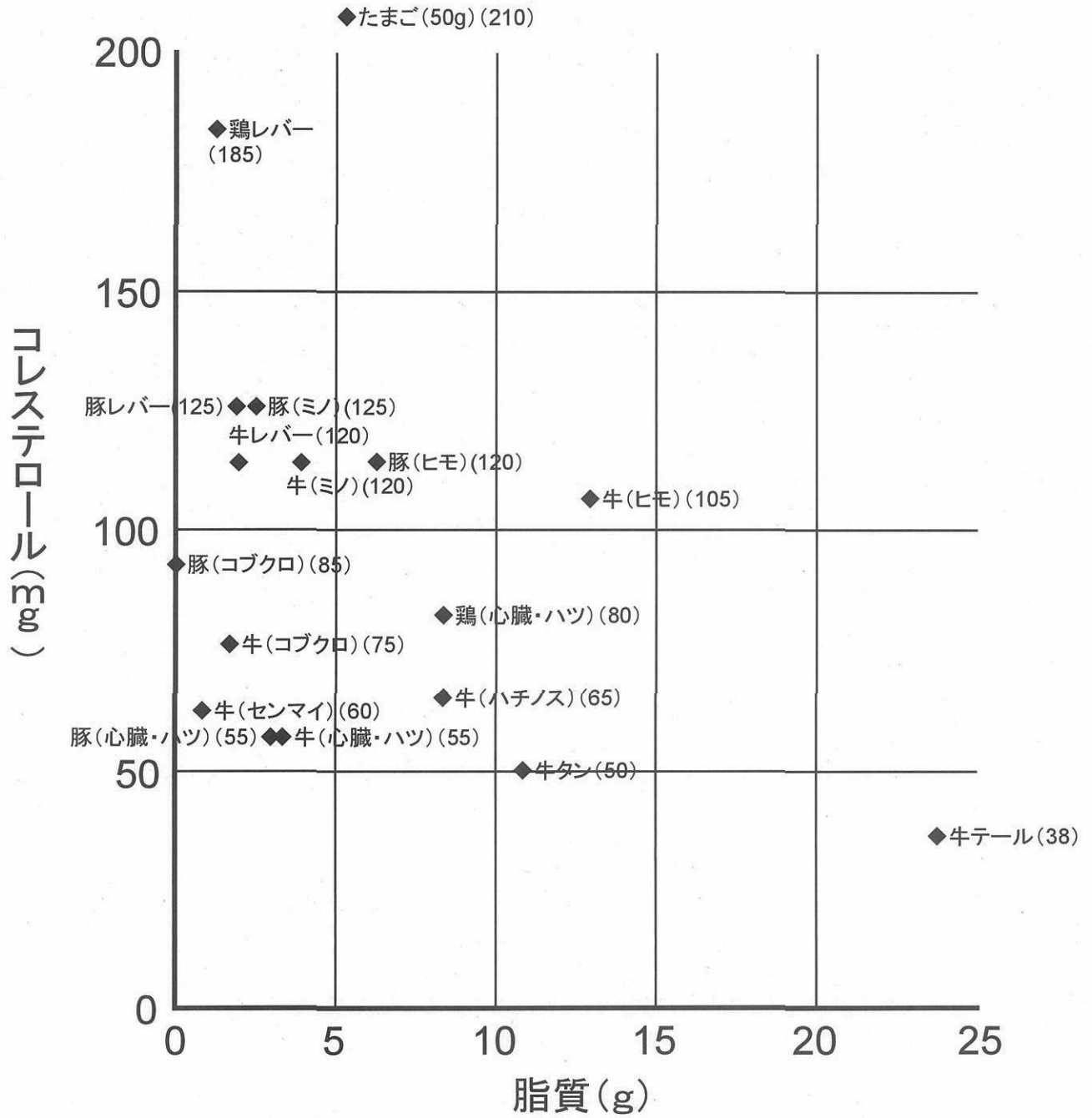
教材No. D-22

【教材のねらい】

・自分がよく食べる肉類の傾向と、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、肉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。

ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係

基準:正常の方 300mg以下・高脂血症の方 200mg以下



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No. D-23

【教材のねらい】

・自分がよく食べるホルモン(内臓)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、ホルモンの種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。