

教材No. D-7

【教材のねらい】

- ・ご飯や麺類は、油を吸いやすいことなどを理解する。
- ・揚げ物や炒め物に多く油が含まれているかを理解する。

【資料の使い方】

- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

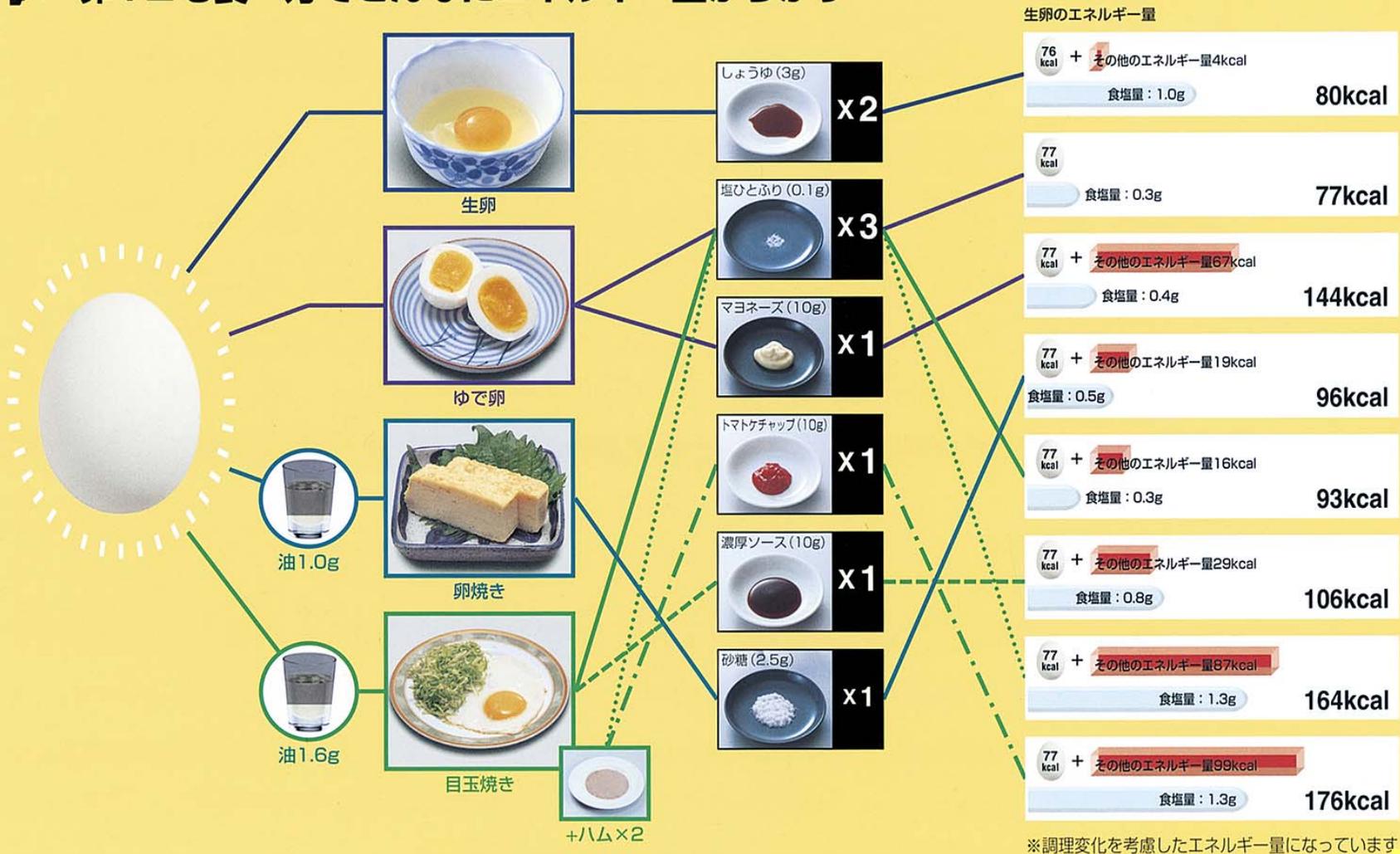
I 摂りすぎに注意!

4 調理法によるエネルギー量のちがい・2

主 菜

エネルギー

卵1コも食べ方でこんなにエネルギー量がちがう



※調理変化を考慮したエネルギー量になっています

(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-8

【教材のねらい】

・調理方法や調味量の違いによるエネルギー及び食塩量の違いを理解する。