

Ⅰ 摂りすぎに注意!

⑤ 外食：ラーメンのスープの飲み方によるちがい **食塩**

👉 ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい？



麺の食塩量は0.3g
(スープ220cc)

小さじ一杯=6g



全部残した時
 $0.3g + 1.6g$



1/3飲んだ時
 $0.3g + 2.7g$



1/2飲んだ時
 $0.3g + 3.2g$



全部飲んだ時
 $0.3g + 4.8g$



(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-13

【教材のねらい】

・スープの残し方でどのくらい食塩量が違うか理解する。