

## II バランスに気を付けて

4 鉄ランキング 料理・食品ランキング

### 👉 1品でこれだけ摂れる鉄



(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-17

**【教材のねらい】**

・料理に含まれる鉄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。