

## 食生活

### 食品・栄養素レベル

#### 4) コレステロール、プリン体

- ・1品に、こんなに入っているコレステロール  
ーコレステロールランキングー
- ・普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？  
ープリン体ランキングー
- ・魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係
- ・肉50gあたりの脂質とプリン体の関係

## II バランスに気を付けて

### 1 コレステロールランキング 料理・食品ランキング

#### 👉 1品に、こんなに入ってるコレステロール



(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-19

**【教材のねらい】**

・料理に含まれるコレステロール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】**

・脂質代謝(B-12)の資料との関連など食べたあとのコレステロールの代謝と関連づけて説明する。