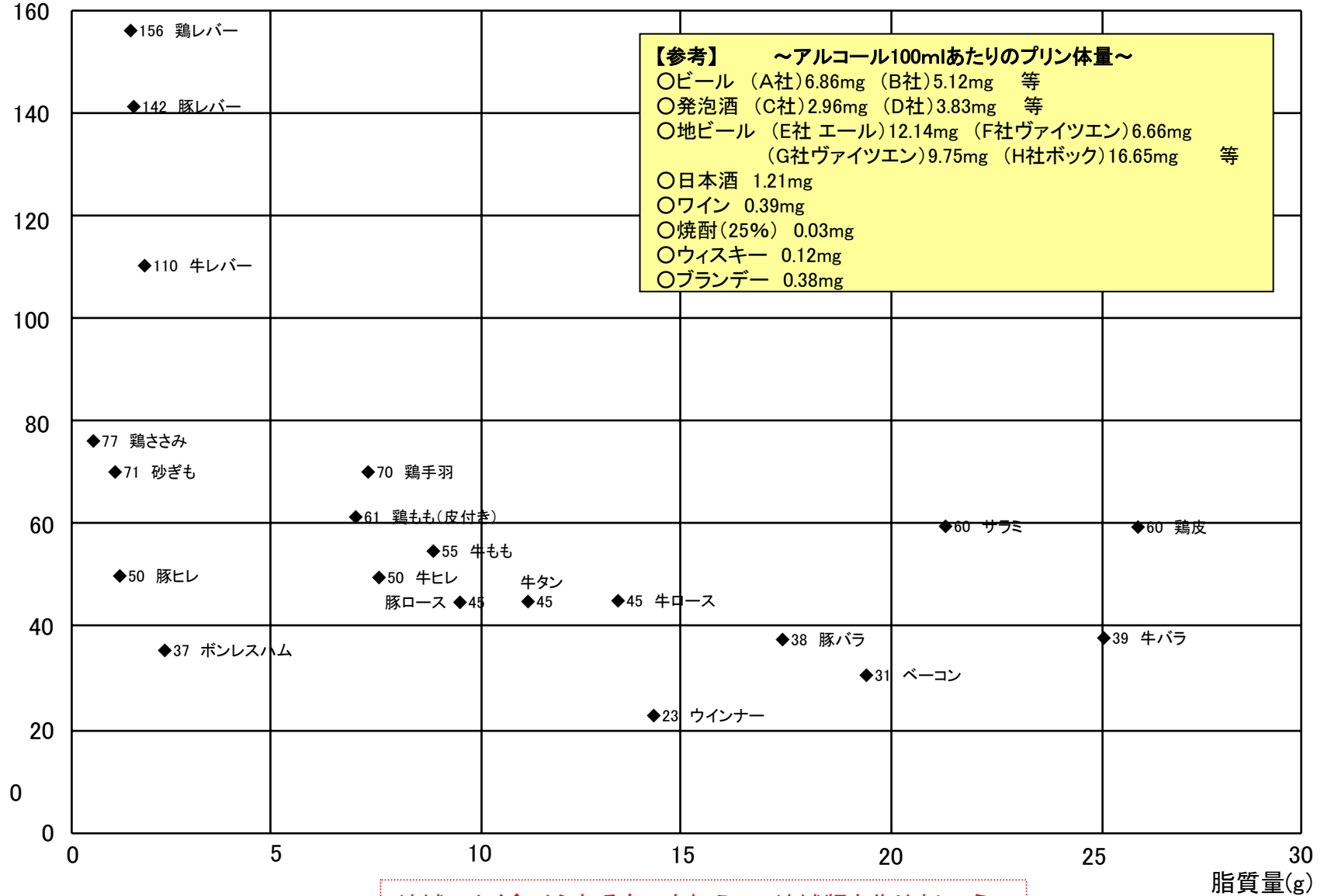


数値はプリン体量(mg)

プリン体量(mg)
高尿酸の場合300mg未満



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プリン体の量について知ることにより、肉類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。