

## II バランスに気を付けて

③カルシウムランキング 料理・食品ランキング

### 1品でこれだけ摂れるカルシウム



(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、中神聰子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

## 教材No. D-16

### 【教材のねらい】

・料理に含まれるカルシウム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。

## 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、中神聰子共著(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。

バランスに気を付けて！

D-18

## 食物繊維はこのような食品に含まれています

### 一品でこれだけ摂れる食物繊維－食物繊維ランキング－



## 教材No. D-18

### 【教材のねらい】

- ・料理ごとの食物繊維の量の違いを知ることにより、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】

- ・野菜の摂取量(D-4)とも関連づけて食物繊維をとる工夫を説明する。
- ・脂質代謝(B-12)の資料との関連など食物繊維の役割についても関連づけて説明する。

## 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、中神聰子共著(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。

## II バランスに気を付けて

### ⑤プリン体ランキング 料理・食品ランキング

☛ 普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？



## 教材No. D-20

### 【教材のねらい】

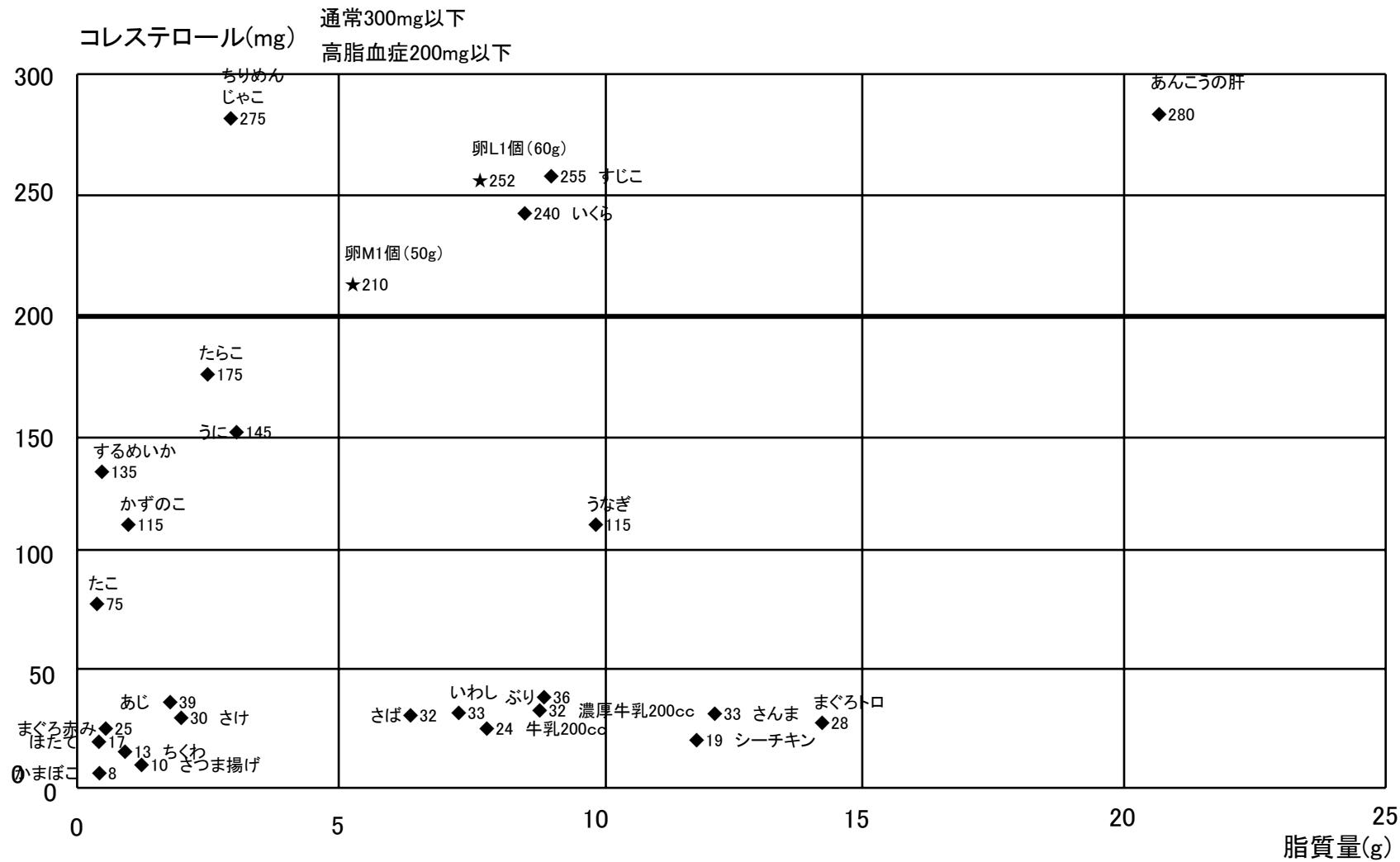
・料理に含まれるプリン体の量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

### 【資料の使い方】

・尿酸の代謝(B-10)と関連づけて説明する。

## 魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値(mg)



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。

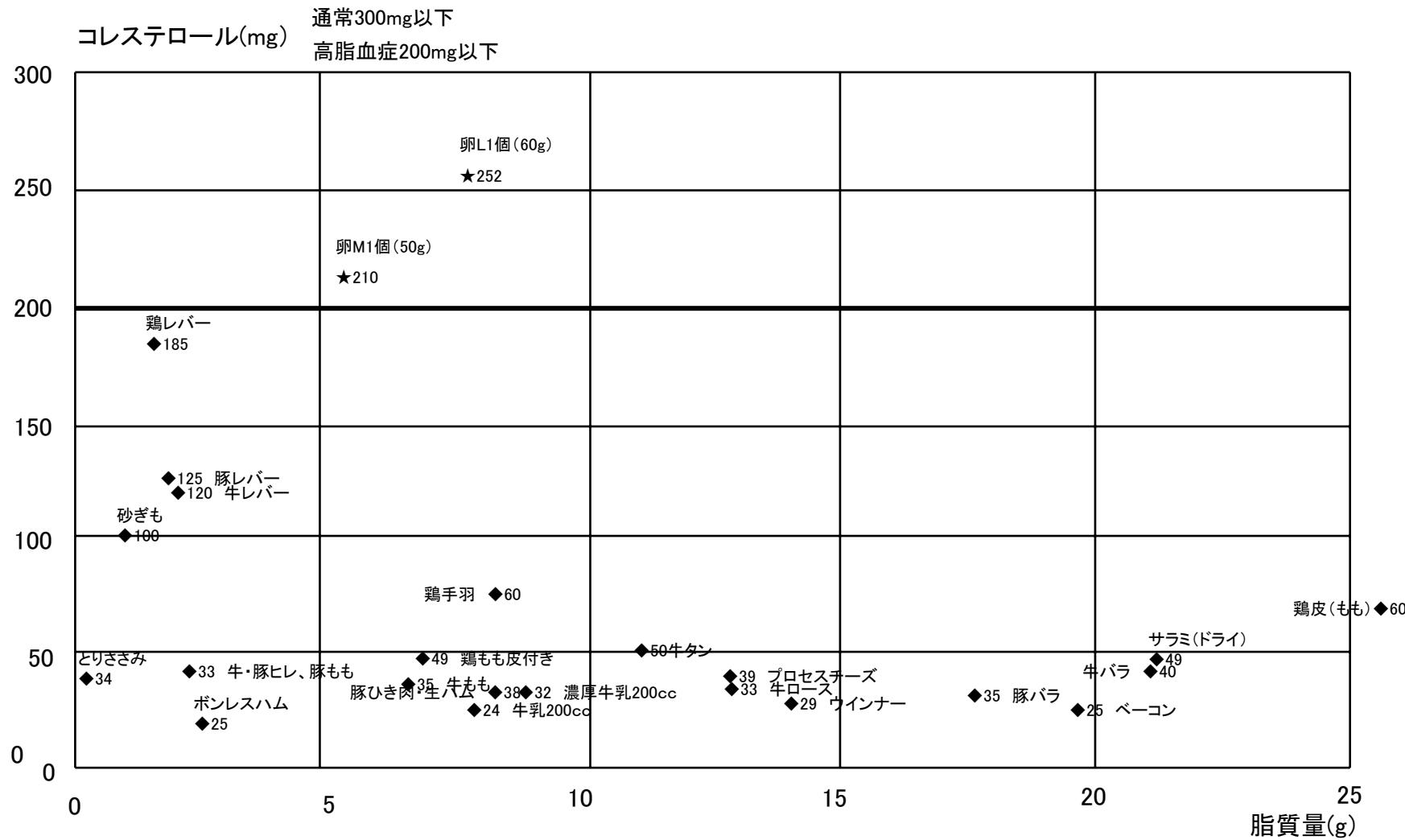
## 教材No. D-21

### 【教材のねらい】

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、魚の種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。

## 肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値(mg)



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。

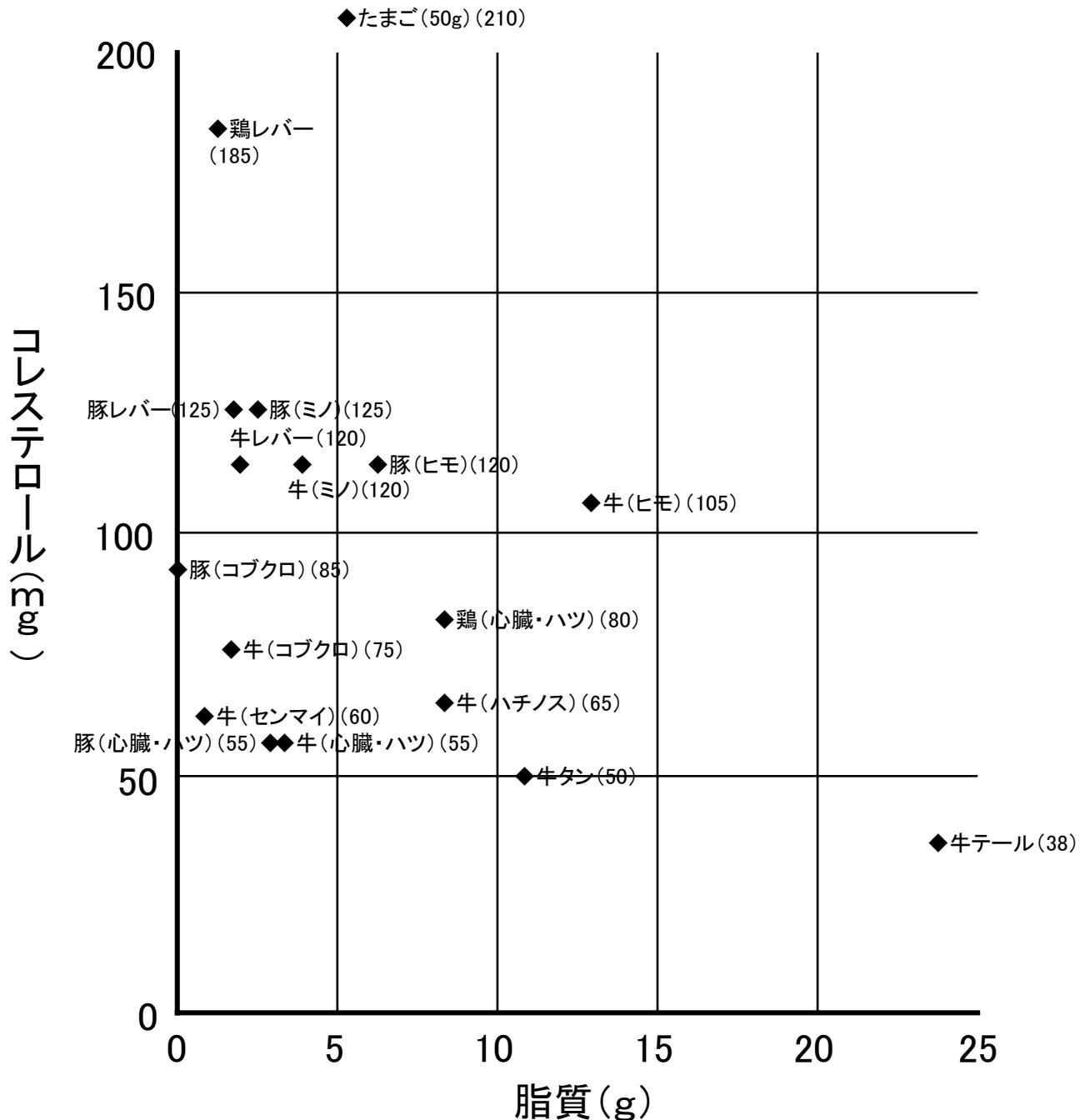
## 教材No. D-22

### 【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コレステロールの量について知ることにより、肉の種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。

## ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係

基準:正常の方 300mg以下・高脂血症の方 200mg以下



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No. D-23

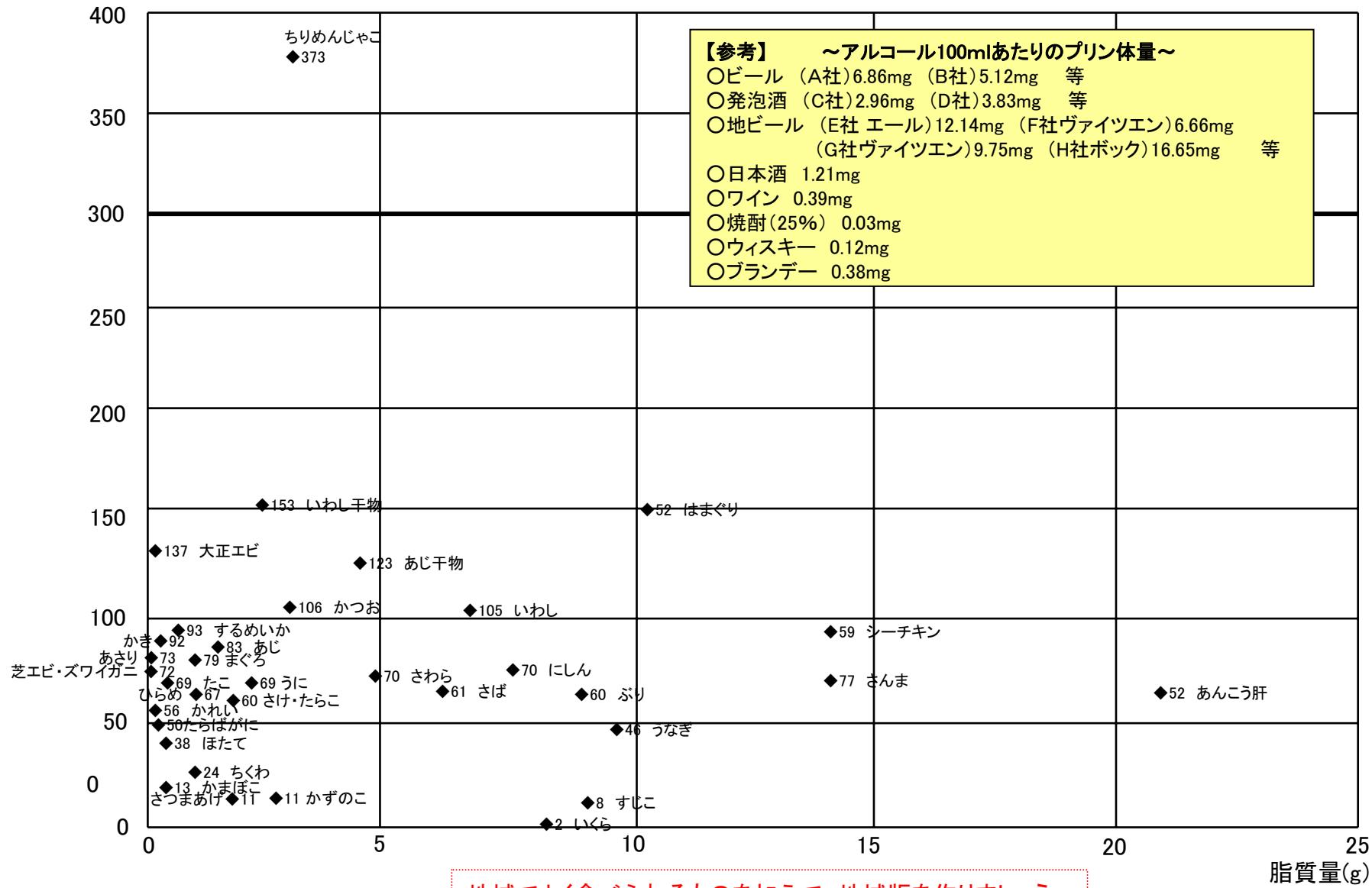
### 【教材のねらい】

- ・自分がよく食べるホルモン(内臓)の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、ホルモンの種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。

## 魚介類50gあたりの脂質とプリン体量の関係

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満

数値はプリン体量(mg)



## 【参考】 ~アルコール100mlあたりのプリン体量~

- ビール (A社) 6.86mg (B社) 5.12mg 等
- 発泡酒 (C社) 2.96mg (D社) 3.83mg 等
- 地ビール (E社 エール) 12.14mg (F社ヴァイツエン) 6.66mg  
(G社ヴァイツエン) 9.75mg (H社ボック) 16.65mg 等
- 日本酒 1.21mg
- ワイン 0.39mg
- 焼酎(25%) 0.03mg
- ウイスキー 0.12mg
- ブランデー 0.38mg

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No. D-24

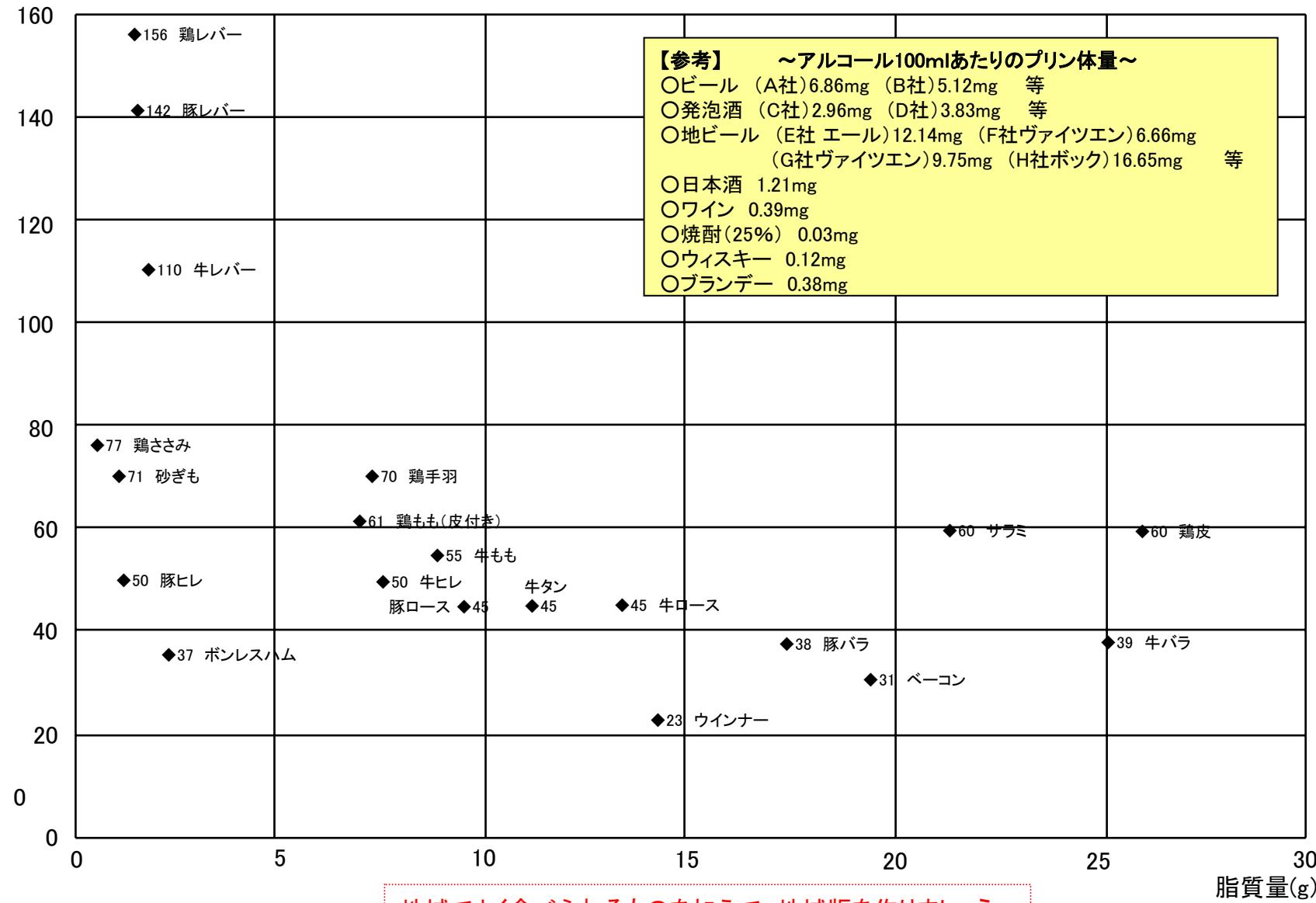
### 【教材のねらい】

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、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、魚介類の種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。

## 肉類50gあたりの脂質とプリン体量の関係

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満

数値はプリン体量(mg)



【参考】 ~アルコール100mlあたりのプリン体量~

- ビール (A社) 6.86mg (B社) 5.12mg 等
- 発泡酒 (C社) 2.96mg (D社) 3.83mg 等
- 地ビール (E社 エール) 12.14mg (F社ヴァイツエン) 6.66mg (G社ヴァイツエン) 9.75mg (H社ボック) 16.65mg 等
- 日本酒 1.21mg
- ワイン 0.39mg
- 焼酎(25%) 0.03mg
- ウイスキー 0.12mg
- ブランデー 0.38mg

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No. D-25

### 【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、肉類の種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。