

# ファーストフード —どんな組合せで選ぶ?—

## メインメニュー(ハンバーガー)

|   |   |
|---|---|
|  |  |
| ハンバーガー<br>250 kcal ●  | ハンバーガー(大)<br>500 kcal ●●  |
|  |  |
| チーズバーガー<br>320 kcal ●   | てりやきバーガー<br>500 kcal ●●●  |
|  |  |
| チキンバーガー<br>380 kcal ●●  | フィッシュバーガー<br>400 kcal ●●  |

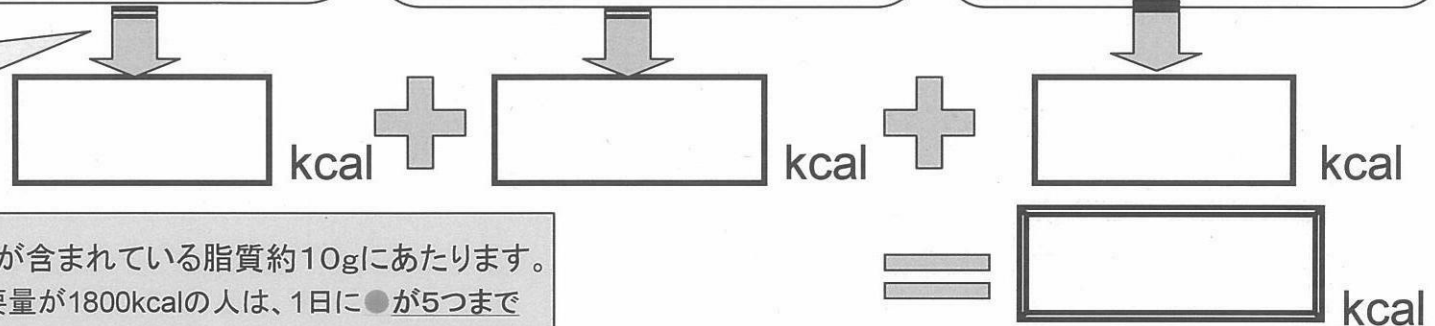
## サイドメニュー

|   |   |
|---|---|
|  |  |
| フライドポテト(S)<br>230 kcal ●  | サラダ(ドレッシング込み)<br>130 kcal ●   |
|  |  |
| フライドポテト(M)<br>420 kcal ●●   | サラダ(ドレッシングなし)<br>30 kcal  |
|  |   |
| フライドポテト(L)<br>530 kcal ●●●  |   |

## ドリンクメニュー

|   |   |
|---|---|
|  | コーラ<br>(S) 80 kcal (M) 130 kcal<br>(L) 160 kcal       |
|  | シェイク<br>(S) 200 kcal (M) 330 kcal                     |
|  | ジンジャエール<br>(S) 70 kcal (M) 110 kcal<br>(L) 140 kcal   |
|  | オレンジジュース<br>(S) 100 kcal (M) 160 kcal<br>(L) 200 kcal |
|  | コーヒー、紅茶 (S)<br>(さとう・ミルク入り) 30 kcal<br>(さとう入り) 20 kcal |
|  | (さとう・ミルクなし) 5 kcal                                    |

どれを選んで  
いますか？



※●(黄色の丸印)の1つが含まれている脂質約10gにあたります。  
 ・1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで  
 ・1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで  
 ・1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで“めやす”です。

※コーヒー・紅茶(ドリンクメニュー)のさとうはスティックシュガー1本(約3g)、  
 ミルクはコーヒーフレッシュ1個(約5g)を“めやす”にしています。

教材No. D-2

**【教材のねらい】**

ファーストフードを利用した場合のエネルギー及び脂肪量を理解する。

**【資料の使い方】**

- ・ファーストフードのメニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
- ・必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
- ・メニューについては、地域にあるファーストフードのメニューを参考に作成する。