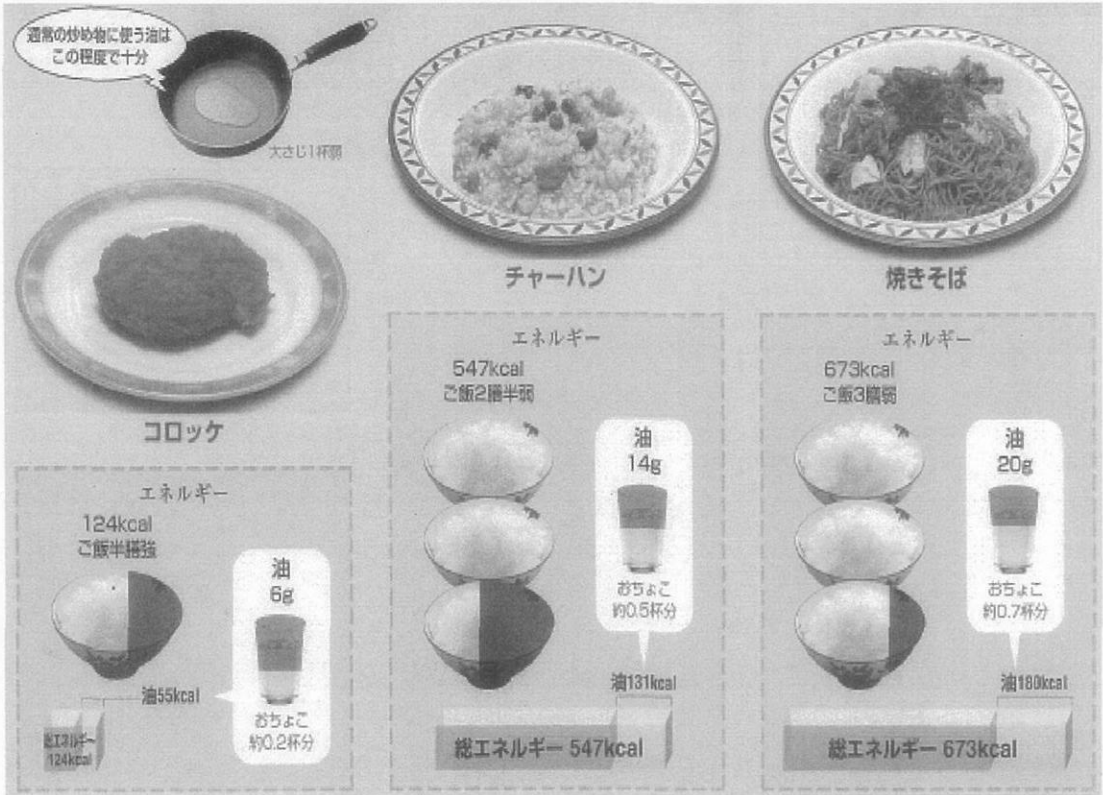


摂りすぎに注意！

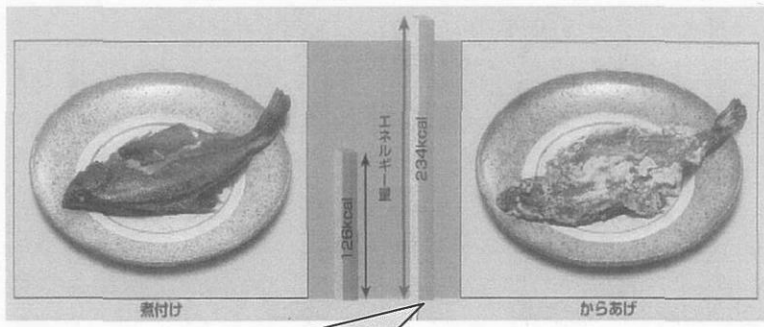
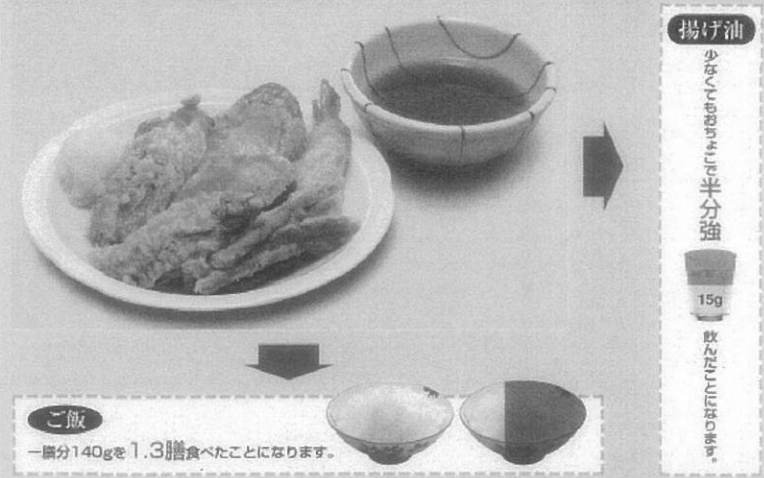
自分の油料理の目安

こんなに油を吸っている、揚げ物や炒め物
～料理による油の量の違い～



※ご飯(白米)中1膳=235kcal

天ぷら油のエネルギー量は、ご飯何膳分？
揚げ油はおちょこ何杯分？



同じ110gのかれいで比べると、からあげは煮付けの2倍弱のエネルギー量があります

(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-7

【教材のねらい】

- ・ご飯や麺類は、油を吸いやすいことなどを理解する。
- ・揚げ物や炒め物に多く油が含まれているかを理解する。

【資料の使い方】

- ・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。