

教材No. D-17

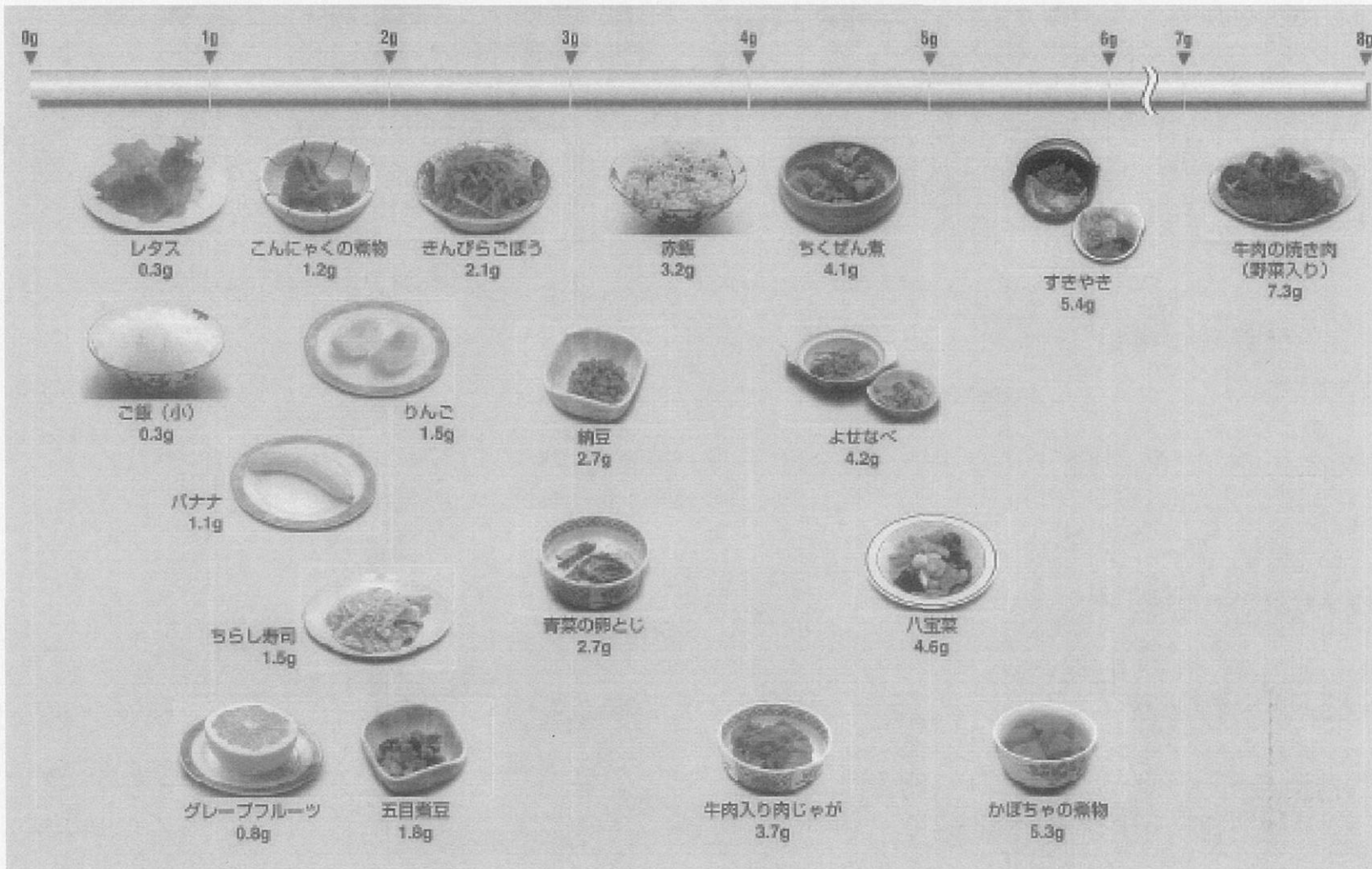
【教材のねらい】

・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！

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 —



(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-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。