

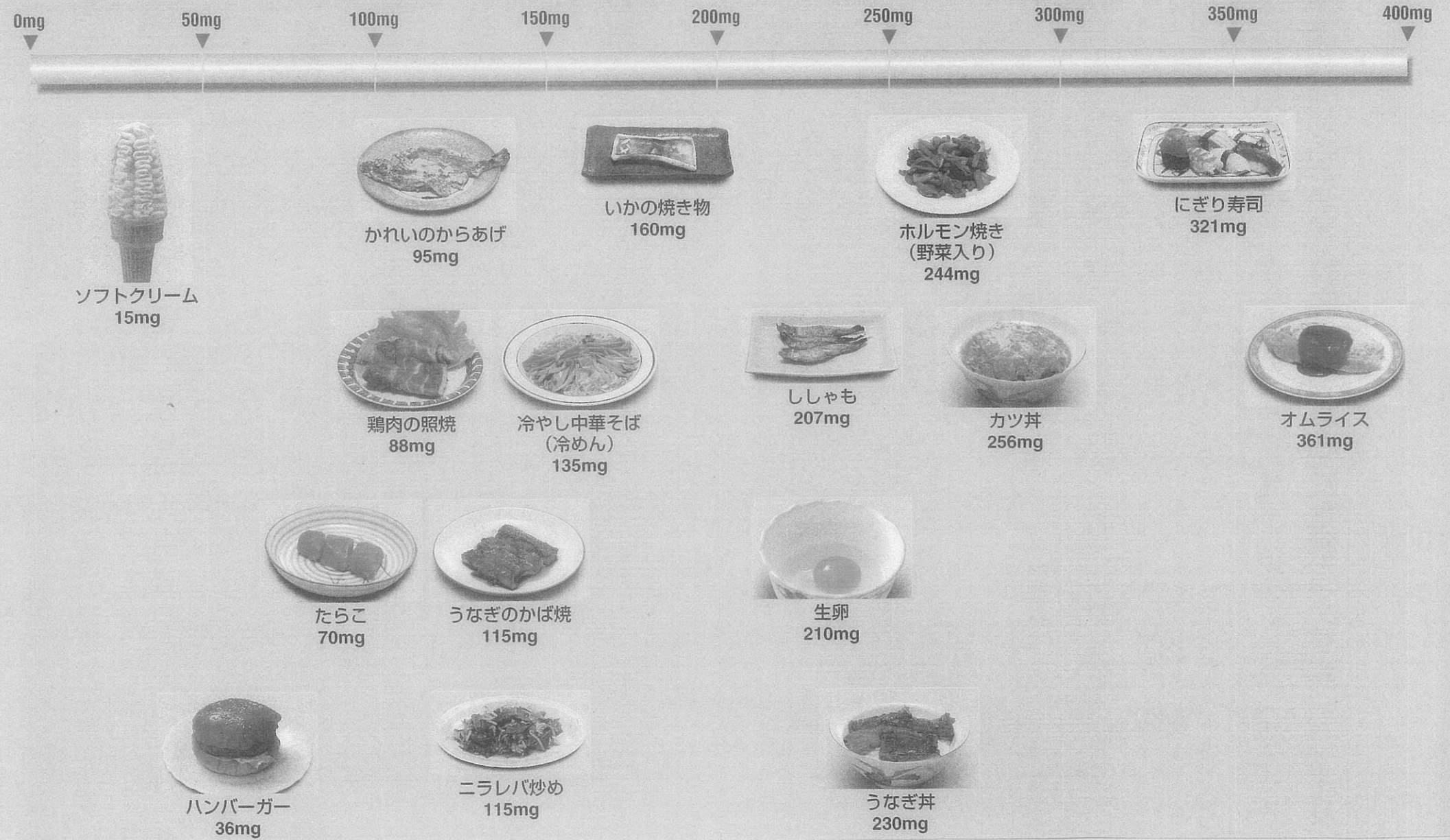
食生活

食品・栄養素レベル

4) コレステロール、プリン体

- ・1品に、こんなに入っているコレステロール
 - ーコレステロールランキングー
- ・普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？
 - ープリン体ランキングー
- ・魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係
- ・魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係
- ・肉50gあたりの脂質とプリン体の関係

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、中神聡子共著(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。