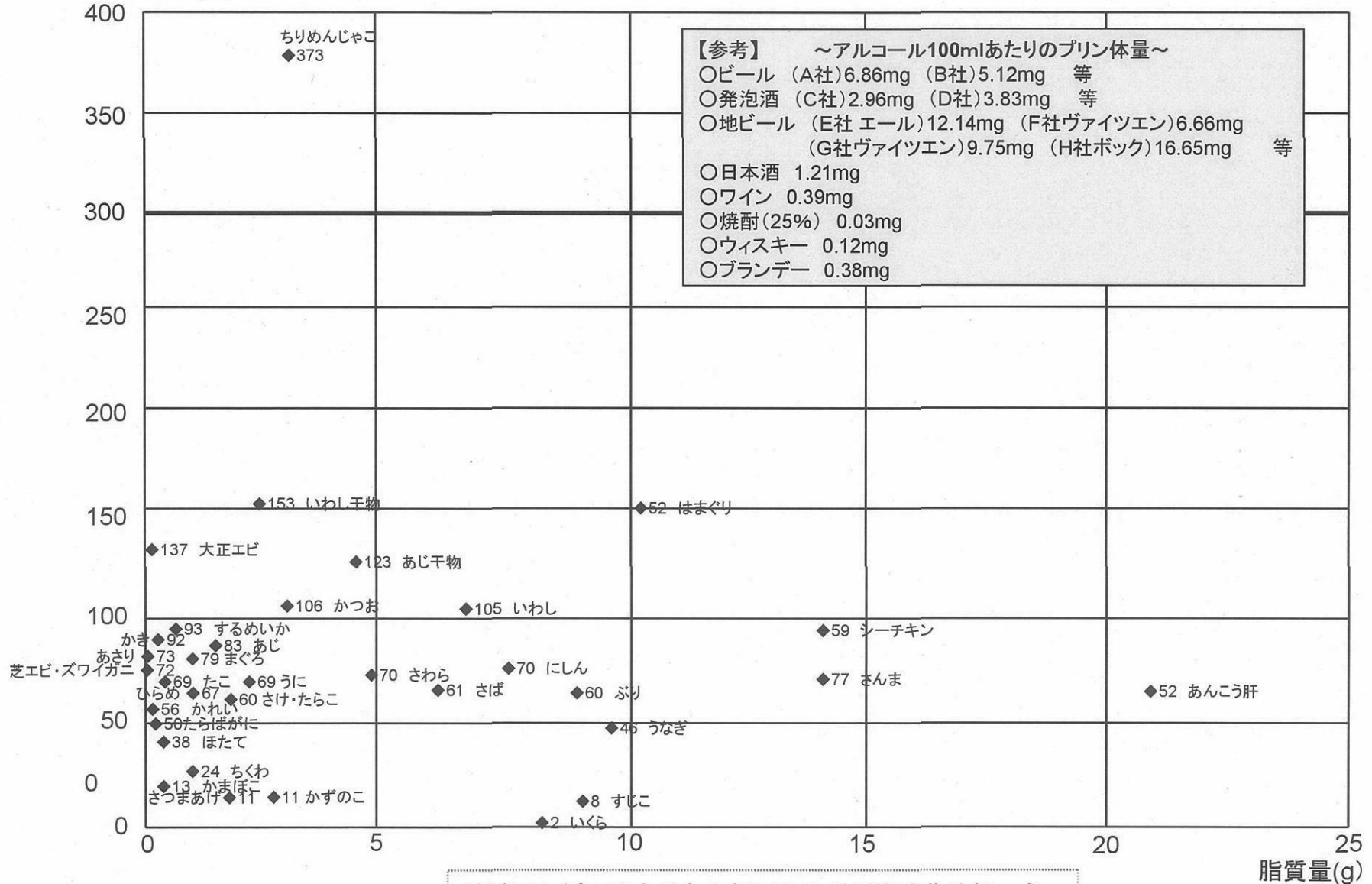


魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係

D-24

プリン体量(mg)
高尿酸の場合300mg未満

数値はプリン体量(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-24

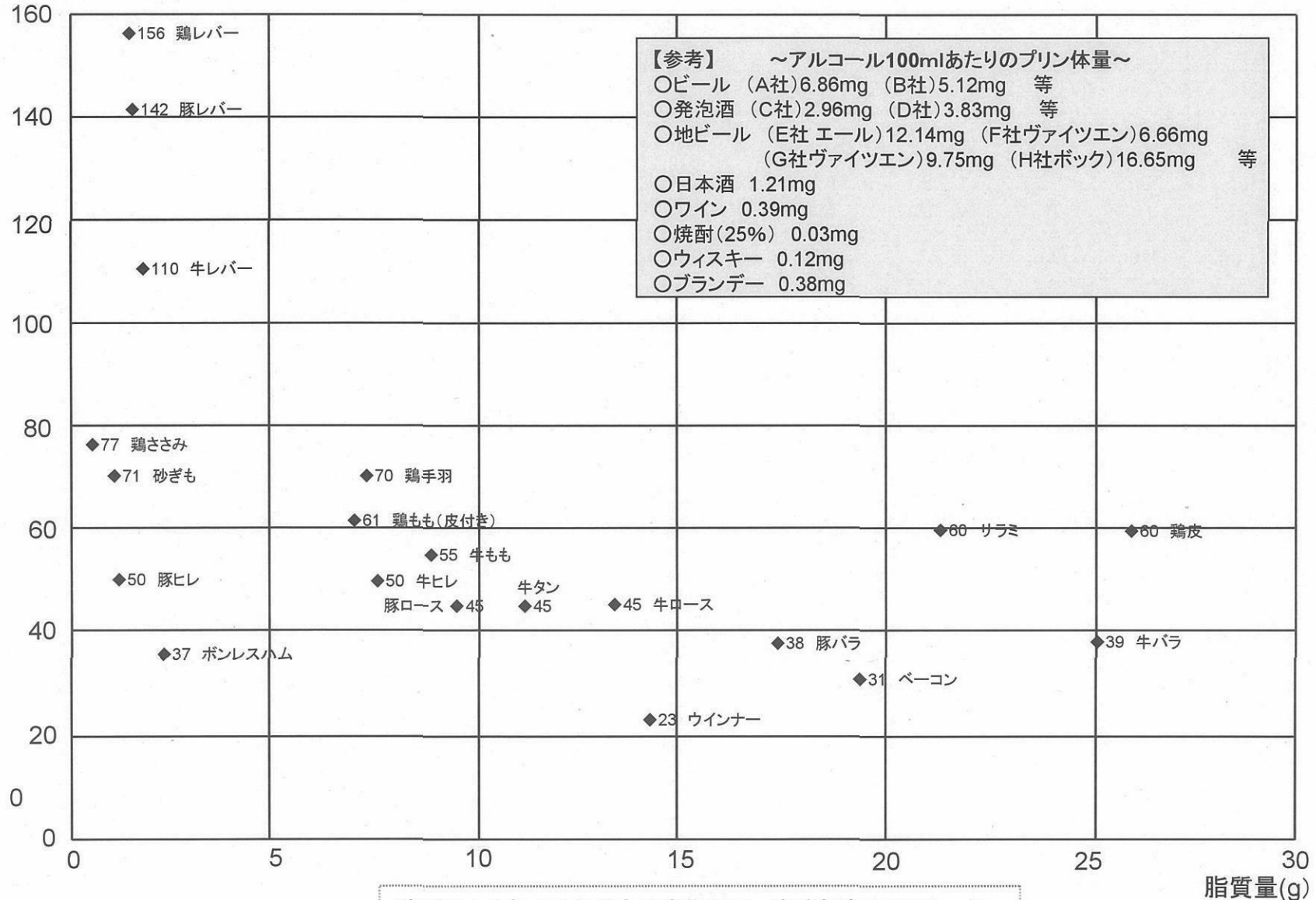
【教材のねらい】

・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、魚介類の種類を選択や調理法、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)



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、肉類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。