

摂りすぎに注意！

嗜好品を食べたい場合の量の目安

～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～

※ご飯(白米)中1膳=235kcal



教材No. C-15

【教材のねらい】

- ・お菓子のエネルギー量を知る。

【資料の使い方】

- ・普段食べているお菓子がどのくらいのエネルギーがあるか把握し、運動でエネルギー消費する場合の時間を確認する。
- ・お菓子については、地域等で良く食べられているものに置き換えて使用してもよい。
- ・糖を摂取したときのインスリンの働き(B-1)と併せて説明してもよい。